Na scestí Off the road

www.offtheroad.cz

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

TÉMA Sny

JE REALITA REÁLNÁ?
PRINCIPY VÝKLADU SNŮ
LUCIDNÍ SNĚNÍ

Jeho život je noční let sovy

ROZHOVOR S VÁCLAVEM KAHUDOU

RECENZE

PROLOMENÉ TABU - FILMOVÉ PROJEKTY O DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍ
FILM LUISE BUÑUELA - NENÁPADNÝ PŮVAB BURŽOAZIE
NETFLIXOVÝ SERIÁL SANDMAN

UMĚNÍ

LIAMREN XIII
LILI - UKRAJINSKÁ TVORBA V ŘEDHOŠTI

NÁŠ ČLOVĚK

Kateřina Navrátilová

PROSINEC 8 / 2022

Na scestí

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

PROSINEC 8 / 2022

Editorial

I když sny dovedou být někdy nepříjemné a zneklidňující, skrývají v sobě velkou sílu a moudrost. Kdo jim začne naslouchat, bývá bohatě odměněn. Jsou také obrovským zdrojem inspirace. Se zvědavostí jsme se vydali toto téma prozkoumat. Můžete se s námi zamýšlet nad povahou snů i jejich výkladem, dozvědět se leccos o umění tzv. lucidního snění, začíst se do speciálního snáře či procházet ukázkami snového světa. Samozřejmě nabízíme, jako vždy, i mnoho dalšího. Doporučuji třeba naši průkopnickou recenzi dokumentů o lidech s duševním onemocněním. Doufám, že vás četba našeho časopisu bude těšit stejně, jako nás těšilo ho pro vás psát.

– Tereza Saxlová

Obsah

TÉMA / SNY



Jeho život je NOČNÍ LET SOVY

ROZHOVOR KATEŘINY MÁLKOVÉ A TOMÁŠE VAŇKA
S LEGENDÁRNÍM **VÁCLAVEM KAHUDOU**

O čem je život spisovatele a o čem je život? A jaké má Václav Kahuda pochopení a předporozumění pro hrůzy i krásy duševního zdraví nebo nemoci. Co pro něj znamená tvorba a proč se jeho hrdina smí v textech prokazovat Kahudovým občanským jménem Petr Kratochvíl? To jsou otázky, na které tak úplně nedošlo, když jsme se s Václavem Kahudou v červenci v kavárně Liberál sešli. Ale řeč rozhodně nestála.

Je to poprvé, co se takhle setkáváte s někým, kdo má diagnostikovanou vážnou duševní nemoc?

Absolutně ne. Když mi bylo deset let, moje matka šla do psychózy. Matka pro desetileté dítě, ještě navíc jedináčka, reprezentuje domov, nějakou jistotu. V životě jsme závislí na tom, co se učíme od rodičů, a já jsem se učil úzkost, jsem starej feťák úzkosti. Teď ve svých padesáti letech mám pocit, že jsem dosáhl něčeho, co třeba většina měla někdy v sedmnácti. Ale možná zase oni se setkávají ve svém vývoji s něčím, co jsem si já musel prožít v mládí.

A co to bylo? Nějaké deprese nebo tak?

V podstatě bolest, která povstává ze vztahů. Ve schizofrenních rodinách chybí stabilní cit a blízkost, jsou pseudo-komunitami. Pamatuju si, že jsem se jako desetiletý snažil matce pomoct. Jenže jsem ji tam chvílemi nemohl najít. Měl jsem teorii, že matka zmizela. A hlavně: jak dítě pomůže matce? Snažil jsem se nezlobit, ležel jsem vedle ní, jako polomrtvola, jako somnabul. Tak jsme tak leželi a venku bylo léto, křik z hřišť, zatažené záclony, sídliště Spořilov a dva upíři drákulové tam leží, máma syn, nehybný. Otec naštěstí má dodneška takovou pozitivní povahu, že je rád na světě. Takže oni jsou jak antické masky, že otec se usmívá a pro matku je všechno problém, vyzařuje úzkost, megatuny úzkosti, a teďka je vám deset...

To musí být těžký pro dítě!

Ona matka vlastně byla něco jako šaman. Jen se jí nepodařilo složit se zpátky dohromady, taková nezdařená iniciace. Když se to stalo v těch mých deseti letech, prostě jsem se propadal. Ztratil jsem televizní signál světa, zbyl jen šum takového toho zrnění. Stál jsem u matky a ona se vyměnila. Byl v ní ještě jeden člověk. Jakoby matka odjela a já byl v bytě s cizím člověkem. Bylo to nepochopitelné a nepřijatelné. Chvíli tam byla a pak zase mizela, na nic se nedalo spolehnout. Občas naběhla do školy a všechno tam převrátila vzhůru nohama. Seřvala učitele. Spolužáci mi ji záviděli. Ale taky jsem si duševní nemocí pak prošel. Vlastně jsem si v určitou dobu zvykl vytvářet svorník rodinné komunikace. Divný. Pomáhat vytvářet atmosféru falešné vzájemnosti v rodině. Často se stává, když takový člověk své stanoviště opustí, rodina se rozpadne.



Když se ale třeba vyléčí a odstěhuje a pak se vrátí, spadne zase zpátky do starých kolejí a přitíží se mu.

A jak se to promítá do vaší současné rodiny?

Stálou partnerku nemám, žiju sám. Rodiče navštěvuju, vlastně je u nich všechno víceméně při starém. Matka je dávno stařičká paní, ale má v sobě takovou až nelidskou vitalitu až na hranici nějakého nevědomého jogínství. Samozřejmě se jí nemoc čas od času vrací v podobě paranoií. Já už jsem od toho oddělený. Ale to dětství bylo těžký, zachránily mě asi vymyšlené příběhy, knihy.

Co jste četl a jak se stalo, že jste sám začal psát?

Čtení pro mě bylo jediným způsobem, jak přežít. Ukázalo se totiž, že v podobné situaci nejsem sám. Děje se to x lidem. Není jich většina, ale jsou. Díky knihám jsem zjistil, že jsem součástí tady toho světa a nejsem v nějakém mezihvězdném prostoru. Ve škole jsem se propadal do zadních lavic mezi takové ty různé sígry. Holky, co jdou už ve čtrnácti šlapat chodník, nebo různá děcka z rodin alkoholiků... Pro to, co se mi dělo, jsem tehdy neměl slov, nenabízelo se žádné rozumné vysvětlení. Po škole jsem byl doma a četl. Přes Foglara jsem se dostal k Hrabalovi, a z knihy Bohumil Hrabal uvádí jsem získal další tipy ke čtení. Najednou tu byl Bruno Schulz nebo Kafka, který je až trýznivě přesný a přitom když to svým přátelům četl, tak se smál, až plakal. Knihy mě naučily žít a jakmile jsem pak zjistil, že je můžu i psát, dalo mi to obrovskou tvůrčí radost. Najednou jsem vytvářel taky svět, třeba nedokonalý a milionkrát horší než jakýkoliv jiný, ale můj. Probouzely se ve mně nové možnosti!

Jak je možné se něco naučit z knih?

Někde existuje rozhraní, kde se setkávají naše schopnosti vnímat, ale i nějak chápat a spoluvytvářet realitu, vytvářet mýty. Hodně to vypovídá o naší existenci. Čteme sice skrze sebe, takže nějaká základní zkušenost nebo potřeba orientace tam musí být, ale učíme se i tím, jak se probouzíme. Úplně jako Buddha. Prostě takovým nějakým porozuměním čelíme entropii a neustálému rozpadu. Líbí se mi, co říkal Shakespeare. Že náš svět je sestaven ze stejné látky jako naše sny.

Takže přežít vám pomohly sny a knihy, které to snění probouzely?

Tak. A taky jsem si řekl, že se nedám, prostě se nenechám zničit. Je to třeba sobecký, ale je to tak. Vzal jsem si na pomoc temnou stranu. A díky tomu jsem poznal, že je mnohem lepší být zlej, čímž myslím dobře zlej. Je to lepší než být špatně dobrej. Nenechám se zničit jen proto, že mě někdo potřebuje.

To myslíte vaši matku?

Taky. Ale nejen ji. Mám kolem sebe spoustu lidí, kteří mají velké duševní problémy. Někdy je to moc, a to se pak musím od nich odtáhnout. Je to věc přežití. Když se točí filmy, tak je potřeba, aby to mělo žánr. Aby si u toho lidi mohli odpočinout, je to vždycky buď horor, thriller, dobrodružný nebo romantický film, pohádka nebo porno. Jenže život je komplexita všech těchto žánrů dohromady!

Děkujeme za rozhovor!

Později Václav Kahuda zasílá e-mailem ještě postskriptum, vzkaz nám lidem, kteří si procházíme mezními zážitky, ať už v rámci psychiatrického režimu nebo mimo něj.

P.S. Musíme jít dopředu. Cesta zpátky nevede. Nic už nebude jako dřív. Psychóza je alergická reakce našeho ega na mohutné formy vědomí. Tunelujeme přítomnost. Chraňme si svou ryzost a opravdovost. Nedovolme našim blízkým, aby nás k sobě připoutali naučenou bezmocností. Mějme soucit s těmi, kdo nás milují, ale naše láska není z tohoto světa. Našimi životy stavíme mohutné organismy v časoprostoru. Jsme kosmičtí hadi.



PRINCIPY VÝKLADU SNŮ:

Od poselství bohů ke královské cestě do nevědomí

Pokud se dožijete šedesáti let, je pravděpodobné, že pět let z toho v noci prosníte. To je dost dlouhá doba na to, aby člověk vše považoval za pouhou změť elektrochemických signálů a vnitřní mozkový „úklid", který nemá pražádný význam pro bdělý život.

Staré kultury, stejně jako kultury tzv. původních obyvatel, vesměs považovaly sny – samozřejmě ne všechny – za navýsost důležité. Často se v nich objevovala postava nějakého božstva či vyšší autority udílející příkazy k nějakému zásadnímu činu (podle jednoho vědce to prý souvisí s tím, jak byl ve starověku utvářen lidský mozek a vztah mezi pravou a levou hemisférou). Lidé dávných dob přikládali svým snům prorocký význam, ale jejich přesný výklad často přenechávali „odborníkům" – kněžím či talentovaným vykladačům. Jedním z takových šikovných vykladačů snů je i biblický Josef. Je docela zajímavé si uvědomit, že i zcela neznámí vykladači snů mocných mužů mnohdy zásadně ovlivnili dějiny. Pokud se přesuneme do filosofující antiky, setkáme se již s celým rozsahem názorů na charakter snů – od čistě materialistického pojetí až po čistě idealistické, které klade původ snů k sídlu bohů. Zajímavé je, že už antika šla na výklad snů často přes psychologii a osobnost snícího. Zvláštním jevem je tzv. inkubace, navozování snů na speciálních posvátných místech, kterému předcházelo množství očistných rituálů a výklad byl přenechán příslušným kněžím. Takové sny měly mít moc uzdravovat nemocné. I méně mysticky orientovaní antičtí lékaři brali sny jako zdroje pro správnou diagnostiku. Už v tomto úvodu jsou patrné otázky a principy, který si teoretik oneiromancie (starý název pro výklad snů) musí položit a zodpovědět; a jeho odpověď nemusí být pro všechny typy snů stejná.

Pokusím se je shrnout postaru: Přicházejí sny zevnitř či zvenčí? Máme sny, anebo jsou nám sesílány? Pokud přicházejí shůry, je pravděpodobné, že obsahují nějaké vyšší poselství či prorocké vize, ale sny stejně tak mohou pocházet i od bytostí nižších, nějakých démonů či zlých duchů. Pokud přicházejí zevnitř, je možné se ptát, zda jsou pouze odrazem našeho těla, anebo i naší duše. Pokud jsou odrazem našeho těla, dávají nám alespoň nějakou informaci o jeho stavu a zdraví, anebo jsou zcela bezcenné? Pokud jsou odrazem naší duše, o čem nás zpravují? Jsou odrazem bdělého života naší duše, anebo svědčí o nějaké její skryté části? A jak je to u nich s rozumem, touto pýchou západního člověka? Jsou sny výsledkem útlumu rozumové činnosti a jakéhosi omámení, anebo mají někdy „víc rozumu" než spáč?

Co se týče výkladu, bude přirozeně záležet na odpovědi na předchozí otázky, ale i tak lze položit mnoho otázek dalších, někdy nezávislých.



1, Máme sny vůbec vykládat? Nemá to, co je skryto, zůstat skryto, tajemství zůstat tajemstvím?

2, Pokud je sen něčím, co je ve své podstatě protikladné bdělému rozumovému uvažování, nebude každý rozumový výklad nakonec jen nahodilým pokusem?

3, Pokud je možné sny vykládat, bude význam snových symbolů stejný pro všechny, jak naznačují některé snáře, anebo se bude lišit s ohledem na osobnost snícího?

4, Pokud význam nelze generalizovat, je ke zjištění významu snu třeba zkušeného vykladače (např. terapeuta), anebo v prvé řadě záleží na tom, co sen přímo říká jeho majiteli? Je dobré tyto dva přístupy kombinovat? A nakolik je interpretace snu zvenčí kombinací intuice, zkušenosti a teorie?

5, Mají některé sny prorocký význam? Mohou sloužit jako varování? Obecně a psychologicky – směřují sny dozadu, k minulosti, anebo dopředu, k (možné) budoucnosti? Anebo jinak: Je pravda, že sny jsou z velké části hledáním řešení?

6, Co se funkce snů týče, je sen důležitým prostředkem k udržení duševní rovnováhy, anebo nás naopak může o duševní rovnováhu připravit? Mají noční můry a děsivé sny nějaký očistný význam? Anebo jsou to, jak říká Freud, spíše nějaké chybové úkazy v jinak dokonalém snovém aparátu?



7, Je ze snu podstatné vytahovat jednotlivé snové obrazy, anebo je nutné neztrácet ze zřetele jeho dramatický aspekt a pojmout ho ve větším celku jako drama s vlastním významem a zápletkou?

8, Máme se při výkladu soustředit na snové obrazy a dění, anebo je třeba důkladně vzít v potaz, jak se ve snu cítíme a jaký postoj zaujímáme?

9, Je třeba věnovat pozornost všem snům, kromě úplně banálních, anebo jde spíše o sny-série, v nichž se opakuje, či rozvíjí, stejný motiv, ať už v podobě obrazu či zápletky?

10, Jsou postavy objevující se ve snu nějakou částí nás samých (Jungův subjektivní výklad snu, dost zpopularizovaný), anebo nám sny mohou pomoci se zorientovat ve spletitosti mezilidských vztahů?

11, Lze vůbec výklad snů zobecnit do jediné teorie či koncepce? Nehodí se na odlišné typy snů odlišný přístup výkladu? Není při vlastním zkoumání snů spíše na místě jistý eklektismus? (I moderní věda dokazuje, že na různých snech se podílejí různé mozkové okruhy.)

12, Má sen jediný význam, anebo se ukazují při výkladu jeho další a další vrstvy? Lze význam snu určit vždy jen „přibližně“? A je vůbec něco takového jako „význam snu“?



Je zvláštní věc, že sny reagují na svůj výklad a stávají se komplexnějšími: buď si chtějí navzdory všemu zachovat charakter tajemnosti a záhadnosti, anebo se naopak naše duše snad zaraduje, že jí někdo věnuje pozornost, a začne ho v podobě snů zásobovat stále většími jemnůstkami.

Nejde vždy jen o to, jaký význam pro náš bdělý život se mu rozhodneme pomocí různých technik přisoudit? Atd.

Už těmito otázkami, jak jsou vystavěny, je zřejmé, že se přenášíme do moderní doby, kdy je práce se sny jednou z náplní terapeutických sezení. To, že sny nás nějak zpravují o našem nevědomí, je přesvědčení mnoha moderních lidí, aniž by se někdy vydali zkoumat mnohost toho, co nevědomí pro toho kterého psychologa znamená a jak odlišný náhled na povahu snů mají nejen zastánci různých terapeutických směrů, ale třeba i jenom otcové psychoanalýzy (Freud, Steckel, Adler, Jung). Zatímco třeba Freud mluví o latentním snovém obsahu jako o obřím ledovci, jenž se s pokračující hloubkou rozšiřuje, pro Steckela je význam snu něco jako titulek novinové zprávy. Freud používá metodu volných asociací, a proto se mu význam snů tak rozrůstá, zatímco Jung spíše zůstává u jednoho snového obrazu a usiluje o jeho prozkoumání do hloubky, kde se, samozřejmě, pro Junga typicky, narazí na kolektivní nevědomí, archetypy a říši pohádek a mýtů. Pro Junga má snění kompenzační charakter (čili vyrovnání vědomé stránky převažující v bdění) a otvírá cestu k celistvosti, pro Adlera je sen spíše pokračováním bdělého života. Freud staví mnoho na teorii snu jako maskovaného plnění potlačených přání, jiní autoři mluví o významu snů pro zvažování alternativ rozhodování, hledání řešení, naznačení životního směru. Zatímco podle Freuda je chybou vykládat jednu část snu pomocí jiné, Jung zdůrazňuje význam kontextu. Každopádně je třeba říct, že všichni terapeuti pracují zejména s tím, co klienta ke snu napadá a nevykládají sny ad hoc, i když na celý proces aplikují své teoretické koncepty. Často se zvláštní pozornost věnuje snům, které se v nějaké formě opakují. Jeden terapeut mi říkal, že když se sen dobře zinterpretuje, už se pak nezdá. Když začneme své sny na terapii

HENRI ROUSSEAU
LA BOHÉMIENNE ENDORMIE (SPÍCÍ CIKÁNKA)



zkoumat, to je známá věc, takříkajíc je připravujeme o jejich panenskou čistotu. Sny mají tendenci se zesložiťovat a kopírovat styl toho kterého terapeutického směru, takže s jungiánským terapeutem si užijete sny plné velkých symbolů, zatímco s freudiánským terapeutem budete v noci zkoumat hlubiny vlastní rozkoše a infantilních mechanismů. Je zvláštní věc, že sny reagují na svůj výklad a stávají se komplexnějšími: buď si chtějí navzdory všemu zachovat charakter tajemnosti a záhadnosti, anebo se naopak naše duše snad zaraduje, že jí někdo věnuje pozornost, a začne ho v podobě snů zásobovat stále většími jemnůstkami. Když jsme u různých terapeutických přístupů, zmíním ještě jeden, dost zajímavý. Daseinsanalýza, terapeutický směr, který vzešel z propojení psychoanalýzy a existenciální filosofie, neuznává složité konstrukty naroubované na sny v rámci terapeutické práce a vůbec nepracuje s pojmem nevědomí. Dokonce se zdá popírat i povšechně symbolický charakter snů – „lopata ve snu může být taky jenom lopatou". Sen není šifrou. Co se v něm často ukazuje, jsou vztahové možnosti a existenciální situace spáče, základní charakteristiky našeho každodenního bytí, které ale normálně přehlížíme. V jedné knížce jsem se dočetla, že daseinsanalýza se věnuje i tomu, co o nás říká převládající charakter, forma, snů, které se nám zdají. Zajímavé jsou i aktivní metody práce se sny terapeutického směru zvaného Gestalt: zpřítomnění snu, jeho dramatizace, pozměnění snu, nebo dokonce jeho „dosnění".

Rozmanitý terapeutický přístup ke snům nás zpravuje o tom, že se sny se dá počít leccos a že netřeba věc chápat tak, že sny mají jeden jasný význam a jsou to jakési hádanky, které je třeba hned rozřešit jako tajenku křížovky, i když nám třeba vrtají v hlavě a pojí se nám se spoustou emocí. Za jejich zastřívajícím závojem nemusíme hned spatřit tvář, ale třeba jen další závoj. Pokud se člověk rozhodne naučit se jazyku svých snů, je na místě jemnost, opatrnost a trpělivost a je to spíš jakási cesta než pouze zručnost, kterou je možné nějak snadno nabýt; vždy si patrně bude ponechávat charakter nehotovosti a je třeba počítat s tím, že sny budou reagovat na pozornost, která je jim věnována. Třeba nejlepším „výkladem" snu, který můžeme nalézt, je nechat se jím volně inspirovat v životě a umění. Předpokladem je samozřejmě si sny vůbec pamatovat a zapisovat, většinou se doporučuje dát si tužku a papír přímo k posteli a nepřecházet příliš rychle do stavu úplného bdění. Je pravděpodobné, že některé sny je možná lépe „nechat spát". Každopádně přeji všem, kteří se do dobrodružství komunikace se svými sny pustí, ať už jako solitéři či s pomocí terapeuta, mnoho zajímavých zjištění a obohacení a sama za sebe si myslím, že k tomu nemusíme vždy přistupovat smrtelně vážně. Jistý hravý moment naší snové představivosti (podle Freuda dokonce „kejklířský") je podle mě průkazný. I děsivé sny je možné pojmout trochu z odstupu jako filmové horory a vědět, že reálné ohrožení není většinou tak velké.

TEREZA SAXLOVÁ

FENOMÉN

LUCID DREAMING

vědomé snění



Práce se sny je podle mého názoru velmi důležitá, polovinu našeho života totiž strávíme spánkem a právě fáze snění - aktivní fáze spánku jsou těmi nejvíce regenerujícími pro náš mozek. Nejen kvalita spánku, ale často i sny mohou ovlivnit to, jak se po probuzení cítíme a jak se budeme cítit během dne. V neposlední řadě jsou sny vodítkem k poznání našeho podvědomí, imaginace, paměti a psychiky. Pokud si vedete snový deník a pracujete se sny, ať už jejich zapisováním nebo také hledáním významu vašich snů, máte větší šanci se stát takzvaným lucid dreamerem, tedy člověkem, který dokáže mít kontrolu nad svými sny. A o tom je tento článek.

Obecně platí, že sny jsou nekontrolovatelné, nepředvídatelné a že velkou většinu snů, které se nám zdají v noci, zapomeneme krátce po probuzení. Také je faktem to, že spánek je stavem nevědomým, to znamená, že si během snění neuvědomujeme, že sen není realitou, ale prožíváme ho stejně jako jakýkoliv reálný zážitek. V tom je právě lucidní snění zajímavé, protože se vymyká všem těmto standardům. Je to výjimečný fenomén, který se ale může přihodit za snový život každému z nás. Lucidní snění je takové snění, kdy spící osoba si uvědomuje, že se jí zdá sen a dokáže děj snu částečně kontrolovat. Musí si přitom zachovat stav mezi sněním a bděním, bez toho totiž lucidní snění není možné. Ve světe neurovědy, psychologie, ale i filosofie se jedná tedy o paradox paradoxů a stále nedostatečně probádané téma.

Z historie studie lucidních snů

První zmínky o uvědomělých snech najdeme ve Starověku. Je to jeden z pilířů hinduistické Nidra jógy a tibetského buddhismu tzv. Snové jógy. Trénování lucidního snění je také časté u prvních buddhistů. V západní kultuře se o tomto fenoménu zmiňuje Aristoteles, řecký lékař Galén z Pergamonu používal lucidní sny jako formu terapie. V 19. století vydal sinolog Marie-Jean Léon první undergroundovou knihu o snech, zaměřenou právě na ovládání snu: Sny a způsoby jak je vést, 1867. V knize popisuje své vlastní zážitky s lucidním sněním a zmiňuje, že tato schopnost může být kýmkoliv kultivována. V roce 1913 nizozemský psychiatr Frederik van Eeden publikuje svůj článek Studie o snech, kde poprvé uplatní slovo lucidní sen či lucidní halucinace. Přibližně ve stejné době se zabýval podobným výzkumem vlastních snů také francouzský biolog Yves Delage. O svých lucidních snech zmiňuje:
Říkám si: tady jsem, v situaci, která může a nemusí být nepříjemná, každopádně velmi dobře vím, že není skutečná. Od tohoto okamžiku mám jistotu, že mi nehrozí žádné nebezpečí a nechávám snovým scénám volný průběh...

V 50. a 60. letech dvacátého století se věda o spánku a snech rozrostla natolik, že i lucidní snění se stalo objektem zkoumání - za zmínku stojí kniha anglické parapsycholožky Celie Greenové s názvem *Lucid Dreams* (Lucidní sny - z roku 1968) a kniha Charlese T. Tarta *Altered States of Consciousness* (Změněné stavy vědomí), vydaná v roce 1969, včetně experimentů s komunikací se spící osobou. Pro tento článek jsou stěžejní studie o snech psychologa P. Tholey, S.LaBerge a Howarda Rheingolda, kteří se tématem lucidního snění detailně zabývali.

Jak vlastně tato situace vzniká a trénování lucidního snění

Nejvhodnější doba na lucid dreaming je v REM fázi, což je aktivní spánková fáze kdy se rychle pohybují oči spící osoby a zdají se nám živé sny. V REM fázi se zapojují různé části mozku v závislosti na typu snu. Někdo má například sny, kdy se zapojuje všech 5 smyslů, jiní lidé mají pouze vizuální či zvukové sny. Ne všechny sny si pamatujeme. Neurolog J. Allan Hobson umístil uvědomění, že se nejedná o realitu, ale o sen, do dorzolaterální prefrontální kůry - sídla pracovní paměti, které je ovšem v REM fázi deaktivováno. Aktivace této části mozku během snění způsobí to, že spící osoba ví, že sní, je ovšem velice těžké tento stav udržet, to znamená pokračovat ve snění a přitom vědět, že jde o sen. Díky amygdale a parahipokampálnímu kortexu tlumícími svou aktivitu by se mělo podařit tuto rovnováhu udržet, aniž by se osoba vzbudila zcela. Na druhou stranu aby snové halucinace mohly přetrvávat, je potřeba, aby struktura zvaná Varolův most a temenní laloky mozku zůstaly aktivními. Stephen LaBerge studoval REM fázi pomocí EEG a zjistil, že u lidí zažívající lucidní snění se zvýšená aktivita v temenních lalocích projevuje vyšší křivkou mozkových vln Beta1 (frekvence 13–19 Hz). V roce 2018 LaBerge a další vědci provedli studii na to, zda použití psychoaktivní látky může vyvolat lucidní snění. Na 121 subjektech použili galantamin spolu s kontrolním placebo testem. Někteří účastníci testu zjistili, že zažívali lucidní snění po užití látky, než bez ní až o 42 procent častěji. Deset lidí také nahlásilo, že poprvé v životě prožili lucidní sen. Galantamin způsobuje nárůst hladiny neurotransmiteru acetylcholinu během snění, což umožňuje lepší paměť a uvědomění snu. Podle Juliana Mutze a Amir-Homayoun Javadiho častá praxe meditace usnadňuje schopnost vědomě snít. Německý Gestalt psycholog Paul Tholey trénoval spolu s lidmi uvědomění snu v tzv. Reflexionstechnik, kdy je nabádal k tomu, aby si sen pamatovali a vyprávěli hned





po probuzení a rozpoznali tak prvky snu, které se podle nich daly ovládat. V následujícím snu se zaměřovali na tyto prvky a snažili se je ovlivnit. Přitom si pokládali otázku: spím nebo jsem vzhůru? Paul Tholey zdůrazňuje abychom si tuto kritickou otázku pokládali alespoň pět až desetkrát denně, a to v každé situaci, která nám připadá být jen trochu jako sen a například právě před usnutím. S pomocí této techniky má podle Tholeyho většina lidí první lucidní sen během měsíce a někteří dokonce uspějí už první noc. Nefunguje-li vám výše zmíněné, pak můžete vyzkoušet takzvanou techniku **MILD (Memotechnical Induction of Lucid Dreaming)** popsanou v knize *Exploring the World of Lucid Dreaming* - od Stephena LaBerge a Howarda Rheingolda (1990) :

1. *Brzy ráno, když se spontánně probudíte, projděte si sen, který se vám právě zdál, abyste si ho dobře zapamatovali.*
2. *Pak, jak opět usínáte, řekněte si: „Až budu zase snít, vzpomenu si, že chci poznat, že jsem ve snu."*
3. *Vybavte si sami sebe ve snu, který se vám před probuzením zdál, tentokrát si ale představte, že jste si uvědomili, že jde o sen.*
4. *Opakujte krok 2 a 3, dokud necítíte, že váš záměr je dostatečně pevný nebo dokud neusnete.*

Pokud si pamatujete svoje sny, máte také větší šanci během snu rozpoznat, že se vám to opět jen zdá a sen tak identifikovat. Pokud svoje sny znáte a dokážete například určit opakující se vzor děje v různých snech, máte také větší šanci zažít lucid dreaming. Být uvolněný a bez stresu či úzkosti před spaním pomáhá, ale vědomé snění se dá zapojit i během noční můry. Typický příklad je přeměňování děsivých snů na příjemnější, změna děje snu a probuzení se na přání nebo vyvolání určitého typu snu.

Lucidní snění umožňuje stát se aktivním pozorovatelem svého snu. Někteří lidé lucidní snění používají právě pro hledání geniálních nápadů nebo řešení problému, jenž nelze vyřešit ve stavu bdění. Ve snech se může stát, že máme schopnosti, které ve skutečnosti nemáme: můžeme například suverénně řídit auto, létat, chodit po vodě, vidět skrze stěny či do uzavřených prostor, mluvit cizím jazykem, který v reálném životě neovládáme. Také můžeme potkat známé osoby, které jsme za svého života nikdy nepotkali. Osoby zesnulé mohou ve snech stále žít a nám to přijde normální... pak si ale uvědomíme, že se nám to jen zdá... zároveň se neprobudíme - co s tím? Lucidita nabízí tyto paranormální schopnosti ještě lépe rozvinout a ovlivnit tak prostředí snu. Jindy jde o návrat k racionalitě. Víme, že jsme ve snu, a že určité situace jsou tedy nemožné, nereálné. Například vím, že stvořit obraz s pomocí pouze světla je nemožné... v mém snu však neplatí standardní fyzikální zákony. Takový obraz proto může existovat. Nápodobně, pokud chci změnit svůj vzhled, výšku nebo své pohlaví ve snu, mohu tak učinit.

Lucid dreamer má tedy po svém "snovém probuzení" většinou pocit svobody a síly. Nic jej neohrožuje, je pánem svého snu a není již "obětí svého osudu". Být lucid dreamerem může být zábavné a povznášející. Využijte toho, že víte, že se vám zdá sen a vše je tedy možné. V současné době probíhají studie také na téma lucid dreaming a zlé sny. Lucidní snění by totiž mohlo příznivě, téměř terapeuticky ovlivnit noční můry způsobené například depresí, úzkostí nebo PTSS - posttraumatickým stresovým syndromem.

Snovou terapií a lucidním sněním se v ČR zabývá Jan Skryja. Podle něj je pomocí lucidního snění možné postupně odstranit fóbii nebo se vyrovnat se smrtí blízké osoby. Klíčové je se při negativním snu přepnout do role pozorovatele a postupně se snažit změnit emoční náboj tohoto snu - právě pocit ve snu je mnohdy důležitější než obraz snu.

"Pokud se nějaký sen často opakuje, je dobré se zaměřit na to, co se tam mění," doporučuje Jan Skryja.*" Pro rozvoj lucidních snů doporučuji si sny zapisovat, vybavovat, a připravovat se na kvalitní spánek, pro který je důležité, aby člověk respektoval cirkadiánní rytmus těla. Hodina před spaním by měla být rituální. Je vhodné si například pustit uklidňující hudbu, věnovat se zápiskům do deníku, meditaci... Naopak se nedoporučuje jíst těsně před spaním, pít alkoholické a kofeinové nápoje... Hodinu před spaním ztlumit nebo vypnout stropní světlo a používat jen teplé světelné spektrum - lampičky, svíčky, žádné zářiče elektroniky. A nakonec při vklouznutí do postele se dobře naladit a těšit se na to, co přijde. Usínání je skvělá příležitost k vizualizacím snů."*

"Je dobré vědět, jak vlastně spánek probíhá. Fáze NonREM a REM se střídají - během fáze NonREM se zážitky ukládají a posilují a během REM fáze se začleňují mezi nové věci a jejich řešení. Zatímco se paralyzují svaly a my usínáme, thalamus v mozku se nevypíná, bere si z našich pocitů a zkušeností z uplynulých dní náměty pro budoucí sen. Ve druhé polovině spánku je více fází REM a je to tudíž vhodná doba pro lucidní snění. Tento rytmus a plynulý průběh spánku je to nejdůležitější pro snovou terapii."

Moje zážitky

Nejvíce lucidních snů jsem měla v období dospívání, cca kolem 14 let. Byla to také doba, kdy jsem si sny zapisovala, což stojí za to zmínit, ačkoliv to nemusí nutně znamenat, že je tam přímá souvislost.

Moje lucidní momenty se odehrály ve velké většině během děsivých snů, nikoliv přímo nočních můr, i když to byly sny z velké většiny nepříjemné a stresové. Pamatuji si například, že jsem konverzovala přímo se zdrojem svého strachu, oživlým mrtvým psem, který se chystal mě zabít. Bylo to pár chvil před probuzením, ale vím, že mé oči byly zavřené a že jsem věděla, že se mi to jen zdá a sen se přeměnil v jiný. Pamatuji si, jak jsem mu říkala: "vím, že nejsi skutečný" a zároveň jako bych trochu cítila své fyzické tělo. Další typ snů, kdy u mě dochází k lucidním momentům, jsou létací sny. V těchto snech mohu létat jako pták a hojně tuto schopnost využívám k útěkům před nepřáteli. Pokud sny nejsou lucidní, většinou jen padám z výšky a sen končí mou smrtí a probuzením. Jakmile si však uvědomím, že je to můj sen, mohu si v něm dělat, co chci. Například se teleportovat na jiné místo nebo rozpřáhnout ruce, křídla či plášť a odletět jako nějaký superhrdina. Jednou jsem se dokonce dostala do těla a vědomí svých nepřátel a byla jedním z nich, najednou jako by se vše otočilo k dobrému. Sen už nebyl trápením a bojem o holý život, byl v něm neskutečný pocit klidu a nadhledu nad celou situací. Opět nedlouho potom následovalo probuzení, což nejspíš znamená, že je obtížné svůj statut lucid dreamera udržet a ve snu pokračovat.

Další speciální druhy snových zážitků, které se s lucidním sněním často pojí:

Cestování ve snech (astrální cestování) a snové dálkové pátračství. Prorocké sny a vize. Sny během mikrospánku. Spánková paralýza a pocit opuštění svého těla. Ultrarealistické sny. Fake awake (falešná probuzení). Společné sny. Hypnagogické halucinace. Paranormálním sněním tento výčet nekončí. Sny budou vždy skrývat mnoho záhad a poselství a jejich studium jistě bude pokračovat, máme se tedy na co těšit - už tuto noc.

LIAMREN XIII



Je realita **reálná?**

ZAMYŠLENÍ NAD OTÁZKOU, KTERÁ NAPADNE KAŽDÉHO HLUBOCE NEJISTÉHO A CITLIVÉHO ČLOVĚKA, BEZ I S POMOCÍ SCHOPENHAUEROVY KNIHY ***SVĚT JAKO VŮLE A PŘEDSTAVA***

Jakkoli se zdá reálnost reality obsažena už v jejím názvu, a tudíž moje otázka zní jako pleonasmus, (podobně jako třeba „skleněná sklenice“), myslím, že je otázka na místě. Pouze musíme lépe než automaticky vysvětlit pojem „realita“ a pojem „reálný“.

Nejvíce se mi zdá pojem „realita“ totožný se slovem „pravda“, až na to, že pravda se týká spíše slov, a tudíž má méně rozměrů než realita, která má čtyři, včetně času. Dále pak „realita“ značí něco co existuje a zahrnuje všechno, co splňuje požadavek existence. Otázka po reálnosti reality pak je otázkou, zda to, co podle našeho pocitu existuje, existuje skutečně a není to jenom omyl. Případně jestli to existuje takovým způsobem, jak to poznáváme anebo nějakým jiným.

Nejsem zdaleka první, kdo si kladl otázku po reálnosti reality, zabýval se jí snad každý filozof, a kromě filozofů také lidé, jejichž víra v realitu byla nějak zpochybněna. Běžný člověk za celý život nenarazí na nutnost odpovídat na tuto otázku, protože se v tomto ohledu nikdy nedostane do potíží. Proto bude žít v přesvědčení, že pocity, které o realitě chová, na realitu přesně doléhají a není mezi nimi a realitou žádná mezera. Oproti tomu před člověkem, jehož myslí otřese tajfun šílenství, se tato mezera rozezeje jako propast. Zvětší se a tím na sebe upozorní. To ale vůbec neznamená, že tam předtím nebyla. Tudíž by mohlo platit, že člověk, který prochází nebo prošel šílenstvím, je vlastně blíže pravdě o reálnosti reality, protože pochopí, že se ve svém vnímání může mýlit, a nepřijímá všechno na první dobrou.

Otázku po reálnosti reality si člověk klade ze tří možných důvodů: buď že by chtěl, aby reálná nebyla, nebo naopak chtěl, aby reálná byla, a třetí důvod je touha po životě v pravdě. Všechny důvody mají společnou nutnost nějak se k realitě vztahovat, ale vztahují se vesměs k různým definicím reality.

Člověk, který realitu odmítá, ji nejspíš bude odmítat z důvodů, které jsou zároveň jejím částečným popisem: Omezenost fyzikálními zákony, nemožnost uskutečnit některá svá přání, nutnost vyvíjet úsilí k dosahování svých cílů, negativní hmatatelné dopady svých rozhodnutí, nutnost a zároveň problematičnost naplňování svých potřeb jako je bezpečí, střecha nad hlavou a domov, smysluplné vztahy, seberealizace – tomu všemu realita klade odpor a mnoho lidí od ní proto utíká do imaginárních světů. Je proto s podivem, že někdo může chovat opačný postoj. Popis reality takového člověka bude spočívat v čemsi jako je pevná půda pod nohama, stabilita, ba dokonce existence omezení, která realita dává, protože omezení vytváří hranice, jak jednotlivých předmětů a osob, tak vytyčují cestu, po které lze smysluplně kráčet. Taková realita pro něj bude ekvivalentem bezpečí, něčím, o co se lze opřít, něčím, v čem není chaos, a něčím, co ho uchrání před sebou samým. Oba postoje budou vycházet ze zkušenosti s realitou, první postoj ze zážitku přílišné reálnosti a tvrdosti reality, a druhý postoj bude typický pro člověka, který si zažil pocit derealizace, tedy prožitek nereálnosti reality.

Už v prvním roce života se dítě naučí rozlišovat mezi tím, co je já, a tím, co já není, a nikdy s tím nepřestane, pokud se něco výrazně nezmění, například pokud člověk nezešílí. Je pak velmi těžké si i jen představit, že to, co já není, je stejně tak jako to, co já je, na jednom místě, a to v naší hlavě. Pokud vám někdo řekne známá slova „je to jen v tvé hlavě“, můžete oponovat, že tam je celý svět, včetně jeho samotného. Je samozřejmě pravděpodobné, že věci se dějí jednak v mé hlavě a zároveň i někde jinde, jenom je nikdy nepoznám jinak než tak, jak se prezentují v mé hlavě. Z toho plyne realita existenciální osamocenosti člověka, ale také příslib mnohem většího klidu, než když předpokládáme, že to, co je v naší hlavě, zároveň přesně odpovídá tomu, co je venku. Je to příslib zpochybnění reality všech hororů, které se v hlavě můžou odehrávat.

Jak tedy skutečně poznat pravdu o podstatě světa? Existuje nějaký způsob, jak vidět věci a lidi přesně tak, jak jsou? A. Schopenhauer v knize Svět jako vůle a představa navrhuje přistupovat k poznání světa introspekcí, protože my sami jsme to jediné, co můžeme poznat jinak než jako představu. Schopenhauer dělí svět na představu a vůli a vůli předpokládá u všeho, co existuje, včetně neživé přírody. Doporučuje ale neplést vůli s motivací, protože kámen žádné motivační procesy neprožívá. Tuto vůli můžeme pozorovat uvnitř sebe a zároveň tak nahlédnout do způsobů existence této vůle u jiných osob nebo jsoucen, zatímco zvnějšku můžeme svět poznat pouze jako představu, tedy tak, jak se jeví. Podle Schopenhauera je celá věda, která popisuje svět, jen poznáváním vztahů mezi představami. Proto čtenáře nejspíš překvapí, že Schopenhauer považuje svět za úplně reálný: „*Svět je úplně reálný a opravdu je tím, jakým se podává, tj. jako představa.*“

KATEŘINA MÁLKOVÁ

Naše nitro je chrám, ve kterém žijí bohové

S jungiánským psychoterapeutem Michalem Pacvoněm o fascinaci moudrostí snů, podmořském světě, odkud k nám přicházejí, bohatství snové krajiny a o poselství snů a jejich výkladu.



__Michal Pacvoň__ je vystudovaný filozof, tři roky žil ve Francii, kde mimo jiné studoval psychoanalytický přístup Jacquesa Lacana. Obhájil doktorskou práci na téma „Technika a individuace", v níž zkoumal hluboký vztah člověka, lidského světa a techniky. Z francouzštiny přeložil knihy a články z oblasti filosofie, filmové vědy a beletrie. Absolvoval jungiánský výcvik u České společnosti pro analytickou psychologii a je ve výcviku u International Association for Analytic Psychology, začal také výcvik v katatymně imaginativní psychoterapii. V pražském psychoterapeutickém centru Lávka vede různé kurzy na témata snů, práce s nevědomím a různé aspekty analytické psychologie Carla Gustava Junga. V centru Be Balanced vede s kolegou Jiřím Lisým filmový klub. V poslední době se zajímá o meditace a vztah mezi analytickou psychologií a budhismem. Ve volných chvílích také maluje.

Jak ses dostal právě ke snům, proč se Ti staly tak blízkým tématem?

Začnu více zeširoka. Ke snům jsem se nedostal přímo, ale oklikou, potkal jsem je totiž na své cestě. Na jaké cestě? Když mi bylo dvacet let, žil jsem poměrně bohatým studentským sociálním i intelektuálním životem, ve kterém mi však chybělo cosi zásadního. Měl jsem pocit, že mi život jaksi utíká mezi prsty a že to tak nemůžu nechat. Vyděsila mě představa, že se jednoho dne ohlédnu, uvidím před sebou svůj život a vlastně si toho ani nebudu moc pamatovat. Uvědomil jsem si, že můžu svůj život minout, nenaplnit. Začal jsem si tedy psát deník. Nejprve jsem zachycoval události každodenního života, které jsem se snažil prostě zachytit, aby neutekly. Později přibyly úvahy, pocity a fantazie. Díky deníku se mohl začít rozvíjet můj vnitřní život, události se mohly začít propojovat a někdy také dávat smysl. Pak jsem odešel do Prahy studovat filosofii, a jelikož jsem v Praze zprvu nikoho neznal, svět deníku nabýval na významu. V tomto období jsem žil do jisté míry více ve svém vnitřním světě než ve světe vnějším. Není přitom žádná náhoda, že objev vnitřního světa souvisí s mými prvními milostnými pokusy, žena je totiž pro muže duše a v tomto smyslu je klíčem do mužova nitra. Na sny jsem narazil při zkoumání svého vnitřního světa. Samozřejmě již dříve jsem se s nimi potkal například v období mé fascinace surrealismem, bavil mě Dalí nebo Buňuel, nebo když jsem začal číst Freuda, toto první setkání však bylo jen letmé a povrchní. Sny byly přítomné v mém deníku od začátku, postupně se však proměňovala role, kterou v něm hrály, a také důraz, který jsem na ně kladl. S větším důrazem na sny totiž musel projít změnou celý můj vnitřní postoj. Nejprve jsem totiž chtěl zachycovat události, které jsem považoval za základní stavební prvky „mého" života, byla mi tehdy vzdálená myšlenka, že by všechno mohlo být jinak a že události vnějšího života by mohly být jen divadelním kusem, který se hraje podle scénáře napsaného někde jinde. Kontakt se snovým světem totiž vyžaduje relativizaci toho, co je skutečné a důležité, a také hlubokou proměnu vnímání sebe sama.

Co Tě na snech a práci s nimi fascinuje?

Nepřestává mě fascinovat hluboká vnitřní moudrost, kterou sny neustále přinášejí. Jako by se kdosi díval na náš život a prostřednictvím snů nám posílal zprávy skryté v láhvi o tom, co se děje, čeho bychom si měli všímat, co nám hrozí nebo co potlačujeme. Vnitřní život každého člověka je velmi bohatý a obydlený různými osobami, zvířaty i jinými bytostmi. Od malička je většina z nás vychovávána k tomu, abychom se vnitřním světem nezabývali a věnovali pozornost vnějšímu světu, který prý má být reálný. Jako by ten vnitřní reálný nebyl. Tento postoj přináší velkou jednostrannost. Pro spoustu lidí tak přichází objev vnitřního světa teprve v polovině života, s přechodem do středního věku, kdy se vnitřní síly už nedají ignorovat a často vpadnou lidem do života s devastujícím účinkem. Onen vnitřní pozorovatel, který nám posílá sny, sice člověka může stokrát varovat, může ho upozorňovat, že mu hrozí katastrofa, ale člověk mu musí dopřát sluchu, obrátit se k němu, aby se přiblížil rovnováze.

Proč jungiánský výklad snů? V čem Ti sedí oproti jiným způsobům práce se sny?

Jung se sny zabýval většinu svého života a ve svém zkoumání kladl důraz na zkušenost, sám svůj přístup nazýval empirickým. Bral sny vážně, vše, co sen přináší, má smysl, a jakýkoli racionální výklad hrozí tím, že sen znásilní a poselství od „tvůrce snů" pokřiví. Se sny je proto třeba zacházet s nesmírnou opatrností, je lepší ponechat si sen v mysli bez výkladu, a prostě mu věnovat pozornost než sen nějakým rychlým výkladem poničit. Jung postupně shromáždil velké množství snů, a pak v nich začal hledat pravidelnosti. Místo aby snové obrazy překládal do jazyka nesnového světa, hledal pojmenování pro figury, které se ve snech objevují pravidelně (např. stín, anima, animus, moudrý stařec, mandala, téma hledání středu atd.). Tímto způsobem byla objevena hluboká souvislost světa snů a světa mýtů a pohádek. Tento objev učinila už skupina lidí kolem Freuda, ale Jung ho vzal skutečně vážně. Objevil tak „pravzory", které hrají důležitou roli v našem vnitřním světě, a kolektivní nevědomí, což je jakési psychické pozadí, které sdílíme se svými předky. Příkladem takového pravzoru nebo archetypu můžou být motivy hrdiny, smrti nebo třeba stromu. A proč dávám přednost jungiánské práci se sny? Jungiánský přístup mi posloužil jako průvodce, díky němuž jsem se mohl sám do světa snů ponořit a dokázat z něj něco přinést zpět. Hlavní však byla a je vnitřní zkušenost. Jung vytyčil hřiště a objevil nějaká pravidla, kterými se snový svět řídí. Jenže snový život je natolik živý a kreativní, že tímto zdaleka není vyčerpán. Navíc se proměňuje svět a s ním také lidská psychika, některé věci proto dnes můžu vnímat jinak, než je vnímal Jung ve své době.

Co jsou sny, k čemu nám slouží a jaké mohou být? Jaké jsou jejich funkce?

To jsou složité otázky, možná v něčem příliš konkrétní. Jednou z odpovědí může být obraz člověka, který nám posílá zprávy v láhvi. Ale lze vymyslet další metafory. Můžeme si představit moře, které zobrazuje nevědomí a na něm plující loďku, na které sedí člověk. Lidské vědomí je omezeno na malý prostor, na kterém se pohybuje loď a na to, co člověk plující na lodi dokáže vnímat svými smysly. Pod vodou však proudí rozmanité proudy, skrývají se tam skaliska, žijí tam malé i velké ryby a spousta dalších organismů. Sny potom přicházejí z podmořského světa. Mohou nám připadat absurdní, neboť podmořský svět je nám na loďce vzdálený. Jestliže se někdy mluví o tom, že sny dokáží předvídat budoucnost, můžeme si to představit právě tímto způsobem. Na povrchu ve vědomí není nic vidět, ale pod vodou je zřejmé, že nás právě unáší silný spodní proud a že nás neodvratně někam žene. Jung mluvil o tom, že situace se konstelují. Jaké sny mohou být? Třídit je můžeme různým způsobem. Rád bych zmínil alespoň rozlišení na malé a velké sny. Většina snů je součástí našeho každodenního života, takové sny přicházejí a zase odcházejí, a je určitě dobré jim věnovat pozornost. Z času na čas se ale ohlásí sen, který zanechá hlubší stopu. Takový sen je pak třeba vylovit a zabývat se jím. Dobrá je každá podoba vědomé pozornosti, kterou snu člověk může věnovat. Stojí za to si ho napsat, namalovat, vyprávět ho někomu, snažit se s takovým snem být.

Mně přijde, že sny jsou jakousi "bránou" k čemusi. Jestli souhlasíš, mohl bys o tom povědět víc?

Už Freud sny označil za královskou cestu do nevědomí. Jenže nevědomí je příliš neurčitý pojem. Možná na začátku, když se sny ještě nemáme velkou zkušenost, nám otevírají bránu do neznáma. Jenže když se v této krajině trochu zabydlíme, zjistíme, že má své obyvatele, svá pravidla a že obsahuje neskutečné bohatství. I když máme tendenci na to zapomínat, vyrůstáme v křesťanském světě. A Kristus přinesl velký obrat, obrat do nitra. Mé království není z tohoto světa, zní jedno ze zásadních sdělení, která přináší. Naše civilizace je z tohoto hlediska paradoxní, neboť křesťanský obrat do nitra a pokyn k rozvinutí našeho vnitřního života se v průběhu staletí obrátil. Jung popsal proces

KRESBA ***LIAMREN XIII***
ANIMA ANIMUS (CLOSER)



enantiodromie, podle nějž se vše, co se stane příliš jednostranným, začne nutně obracet ve svůj opak. Takže křesťanská civilizace nitra se obrátila ve svůj opak a stala se navenek civilizací, která na nitro zapomněla a dala zrod západní vědě odhalující neuvěřitelné bohatství ve vnějším světě. Jenže vnější a vnitřní světy jsou propojené, každý další krok na cestě k poznání sebe sama, a tedy k poznání vnitřního světa umožní další krok na cestě ven, k poznání vnějšího světa. Sny jsou tedy jen počátek, udávají směr a když jsme pozorní, přivádí naši pozornost k tomu, co se děje v nás. Protože vnitřní svět není žádný abstraktní pojem, začíná v našem těle, u pocitů, emocí a potřeb, které v nás bez ustání vznikají. Postavy, které se objevují ve snech, v tomto vnitřním světě žijí a mohou být i skrytými aktéry našich životů. Jedním z těchto důležitých aktérů je vnitřní dítě. Sám chápu jednu část křesťanského poselství jako zrození maličkého dítěte v každém z nás. Hlas tohoto dítěte je slaboučký, musíme se teprve učit mu naslouchat.

Co k nám ze snů či skrze sny vlastně promlouvá a proč takto?

Na tomto místě se dotýkáme tajemství, o kterém dokážu mluvit jen v metaforách nebo v náznacích. Abychom se k tomu mohli přiblížit, je dobré se nejprve zamyslet nad tím, jak malá je ve skutečnosti naše moc v tomto světě. Odkud se berou myšlenky, které mi přicházejí na mysl? Do jaké míry mám vůbec právo říkat, že jsou to moje myšlenky? Kolik lidí ta stejná myšlenka napadla před námi? Podobně je to také se sny. Jistě sny, podobně jako myšlenky, mají i osobní stránku. Jung však ukázal, že mají také stránku kolektivní. Když se snažím představit si, odkud k nám sny přicházejí, představuji si jakýsi ohromný organismus, jehož součástí jsou nejenom další lidé kolem mě, ale také naši předci a jejich zkušenost. Můžu si představit, že jsem buňkou tohoto organismu, a v tom případě by sen byl zprávou z centra tohoto organismu této buňce. Toto centrum organismu Jung nazývá Bytostné Já.

Co ti, kterým se sny "nezdají"? Proč? Co je za tím?

Zdravým lidem se sny zdají několikrát za noc. Sny jsou součástí spánkového cyklu, který má celou řadu funkcí, mimo jiné také zpracovat zážitky předchozího dne a vytvořit nastavení pro den následující. Jestliže se někomu sny nezdají, je to jen otázka pozornosti, pozornost daného člověka je obrácena jiným směrem. Někdy to může mít i „dobré“ důvody, například jednomu mému dobrému kamarádovi se nějakou dobu nezdály sny. Pak se mu rozpadlo manželství. Rozumím tomu tak, že něco v něm se bránilo sny vnímat, protože hrozící rozpad manželství byl příliš ohrožující. Vlastně si vybral nevidět. U lidí se závažnějším psychickým onemocněním je ale situace jiná, protože sny někdy mohou být skutečně ohrožující. V lidském nitru se skrývají ohromné síly, na které může být člověk někdy krátký. Sny a vnitřní svět vzbuzují strach, a tento strach je do jisté míry opodstatněný, protože se dotýkáme záležitostí, které nás přesahují. Je to podobné jako strach před posvátnem. Naše nitro je chrám, ve kterém žijí bohové, o které je třeba pečovat. Když to nebudeme dělat, bohové se mohou mstít.

Může se zájem o sny, pozornost k nim projevovat na jejich kvalitě, vypovídatelnosti? Proč a jak?

Samozřejmě. Souvisí to s komplexní strukturou vnitřního světa. Když ke mně někdo přichází do terapie, bývají zpravidla první sny velmi jasné a srozumitelné, ukazují situaci, v jaké ke mně člověk přichází a někdy i problém, který přináší. V průběhu terapie však vzniká dialog se sny, čímž mizí počáteční jasnost a srozumitelnost. A to samé se děje, když se člověk začne sám svými sny zabývat. Kdosi uvnitř s ním začne komunikovat. Když sny najdou odezvu v našem reálném životě, začnou sny mluvit o jemnějších záležitostech, otevře se brána k poznání psýché.



Mohl bys uvést ve zkratce, jak na sny? Jak si sám či s pomocí čeho sny vykládat?

V první řadě je třeba ke snům obrátit pozornost, propůjčit jim důležitost. Pomáhá si sny zapisovat a v další fázi jistým způsobem „zpracovávat". Zpracovávat ještě neznamená vykládat, spíš jde o to dát jim možnost rozvíjet se, můžu si malovat například město ze snu, a to jak jednotlivé budovy, tak třeba půdorys města. Když se mi bude zdát o nějaké postavě, můžu přemýšlet o tom, jaká je a co má společného se mnou. Můžu hledat asociace (nápady) ke snovému materiálu, například, když se mi bude zdát o nějaké zemi, budu přemýšlet o tom, jaký k ní mám vztah, jací tam žijí lidé. V další fázi je dobré naučit se rozlišovat subjektovou rovinu snu. Na subjektové rovině snu všechno, co se ve snu odehrává, patří do mého vnitřního světa. Na této rovině například kamarád nepředstavuje danou osobu, ale mou vnitřní součást, vnitřní postavu. Dům už nebude obyčejným domem, ale vyjádřením mého vnitřního prostoru a toho, jak je strukturován. A je jedno, že se jedná třeba o dům, kde jsem vyrůstal.

Další dobrou metodou je amplifikace, což znamená rozvíjení snového materiálu jinými příběhy. Například když se mi bude zdát o rusalce, zkusím si dohledat nějaké příběhy a filmy o rusalce. Tímto způsobem snový materiál nevykládám, ale dávám mu prostor, aby mohl žít.

Jaká je Tvoje zkušenost ze "snových skupin", které vedeš? Oč tam, podle Tebe, jde? V čem jsou jejich specifika?

Když se na snové skupině vytvoří to správné prostředí důvěry a otevřenosti, začne skupina fungovat jako organismus, každý přináší kus sebe a obohacuje ostatní. Někdy je zajímavé pozorovat, jaký vliv má vzájemná poloha účastníků, kdo sedí nalevo, od člověka, který přinesl sen, prožívá jiné emoce než ten, kdo sedí napravo, a kdo sedí naproti zase jiné. V delším období lze pozorovat například i to, jak sny probírané ve skupině ovlivňují sny ostatních účastníků. Práce se sny totiž vytváří propojení na hluboké rovině. Práce se sny přináší silné emoce, které je důležité nechat projevit, ale také je nějak uchopit a zpracovat. Při práci se skupinou může skupina působit jako zesilovač, takže emoce jsou mnohem silnější než například při práci se snem na individuálu. Sen potom na všechny účastníky působí velmi silně, a pokud se situace správně konsteluje, může mít takový zážitek ze skupiny silný dopad v životě snícího.

Máš nějaký svůj sen, který bys nám sdělil, případně i s výkladem? Ukázal bys nám na něm, jak se sny pracovat?

Většina snů je silně zakotvena v osobním životě člověka, takže by bylo potřeba dlouhého vysvětlování, abych mohl sen přiblížit. Nakonec jsem vybral jeden, který na mě silně zapůsobil a který není tak silně zapuštěn v osobním kontextu: „Jsem na stáži v klášteře, který je rozdělen na dvě poloviny. V levé polovině se koná veřejná mše, je tam hodně lidí, rozprávím s nimi, vládne taková mondénní atmosféra. Když lidé odejdou, koná se v pravé části kláštera mše pro místní – mnichy, jeptišky a pro lidi, kteří ke klášteru patří. Když se začnou zpívat modlitby, uvidím krásnou ženu, jak zpívá nádherným hlasem. Žena se usmívá a zůstává ve mně živá ještě dlouho po probuzení." Vedle Lávky mám praxi také v Emauzích a sen se mi zdál po návratu z dovolené, další den jsem měl mít klienty právě v Emauzích. Také se tam konají veřejné mše, ale vzadu je císařská kaple, kde často večer slýchám neveřejnou mši, když odcházím domů. Emauzský klášter jsem si zamiloval a po dovolené jsem se tam těšil. Zpěv ženy připomínal píseň z Kieslowského filmu „Dvojí život Veroniky". Tolik vnější kontext. O dalších souvislostech zkusím jen stručně: prostředí, kde se sen odehrává, tedy kláštera, předjímá, čeho se sen asi týká. Jsem tam na stáži, mám se tedy něco naučit o duchovním životě. Křesťanství se pro mě v posledních dvou letech stalo zásadní záležitostí, která se stává živější v souvislosti s mým studiem buddhismu. Rozdělení kláštera na dvě poloviny je významné a odráží také rozdělení mého života, který dělím na čas pro lidi a s lidmi, a na čas pro sebe, který má pro mě velikou (duchovní) hodnotu. Žena je má anima, má vnitřní žena, má duše. Nelze ji nenásledovat, ale je třeba ji v sobě rozlišit. Na tomto základě je výklad jednoduchý: sen zobrazuje situaci v mém nitru, kde na sebe přitahuje pozornost pravá, intimní strana. V následujících týdnech jsem se skutečně trochu stáhnul ze svých společenských aktivit a věnoval se více nitru (snům, imaginacím, meditaci...). Sen má ale také další roviny. Jednu z nich otevírá souvislost (amplifikace) s filmem Dvojí život Veroniky, který je také rozdělen na dvě poloviny. První Veronice praskne srdce při zpěvu, zatímco druhá Veronika je vnímavá ke svému tělu, přestane zpívat, a otevře prostor jinému životu, který je obyčejnější, méně spektakulární, ale živější. Duchovní stránka vyžaduje zakotvení v realitě, jinak se snadno stane iluzí, vyhýbáním skutečnosti. Téma vnitřní ženy je natolik rozsáhlé, že ho zde můžu jen naznačit. Ženino nevědomí je mužské povahy, zatímco mužovo nevědomí je ženské. Pokud je vnitřní žena nerozlišená, může si s mužem dělat, co se jí zlíbí. Poznání animy či anima přichází po poznání stínu, a je nutnou etapou na cestě sebepoznání.

MIRKA FŮROVÁ

Viděti znamená najít se v sobě



Neodmítej dobrý člověku tu radu vidět, kterou náš snář přináší, vždy po probuzení listuj si sám v sobě, jako v Bibli odvěké, hledej poučení v noci duše a nos do zahrady nestrkej, to už radši růže tam nos, a sázej kolem plotů do vytyčených řádků.

Recenze na snář v povídkovém duchu, autorem je překladatel Zábor Brána

O snáři *Hotové neštěstí*

Tento snář jsme nalezli na internetové platformě pro stahování filmů. Nebyl zaheslovaný. Jeho autorkou je Doris Campbell, pro české prostředí ho upravil kolektiv překladatelů s redaktorskými značkami: um, tl, bk, mk, rf, ls, pš a zb. Podle všeho měl snář vyjít už před 15 lety. Měl poskytnout mnoha lidem s duševním onemocněním cenný pohled do jejich nevědomí, měl jim pomoct se v sobě zorientovat, jak uvádí v předmluvě paní Doris. Ta se však za nevyjasněných okolností nedočkala vydání anglického originálu. Nastalých zmatků využila jungiánská lobby, která koupila práva na vydání tohoto snáře. Podle Psychoanalytické společnosti by vydání tak rozsáhlého díla vyžadovalo důkladnou redakční přípravu. Bez ní by mohlo lidem akorát zamotat hlavu. Všechny sny jsou podle jungiánů individuální, klíč k nim má váš terapeut. Obří sedmisvazkový snář s téměř 8000 stran a 200 000 hesel tak zůstává pouhým gestem ve virtuálním meziprostoru lidského vědění, nebýt náhody by byl navždy pro svět ztracen. S hrdostí přinášíme těchto několik náhodných úryvků aspoň v našem časopise bez bibliografického udání zdroje.

Co když ve snu vidím laňku? Ptal se kdysi jeden smrad svého zenového mistra. Laňku viděti běhat po poli, dostaneš se na víkend na propustku, říká snář *Hotové neštěstí* na straně 1280 třetího svazku. A co když vidím svého otce, jak se prohrabuje hřívou krále zvířat? Viděti svého rodiče šelmu česati, sníží ti medikaci o polovinu. Dospělé dítě ve snu poroditi, zbaví tě svéprávnosti. Tato moudra najdeš v šestém svazku snáře, těsně za polovinou. Co když se ti ale zdá, jak prcháš před strážci zákona? Takových hesel je tam víc… Zpátky na stromy, hezky ke zdroji: Prchati před sirénami, kantýna bude mít zavřeno. Prát se s policistkou, bude s tebou chtít mluvit psycholožka. Viděti policejní vůz na střeše ležeti nedaleko vstupu do metra Nové Butovice, Florenc nebo Nádraží Veleslavín. Rozpadne se ti lávka mezi pravou a levou hemisférou, uleví se ti a brzy tě propustí domů. Dostat želízka a nemoci uvolniti ruce, přidělí ti invalidní důchod a nebudeš moct pracovat. Uvádí *Hotové neštěstí* na 640 straně posledního sedmého polovičního svazku. Co když se mi ale nic nezdá a sny si nepamatuju? Ptal se onehdy jiný smrad svého zenového mistra. Ustup ze slunce božskému Alexandrovi, řekl mistr, ale nikdy nelez do sudu hlavou napřed. Druhé ráno se tomuto chlapci zdálo o dracích na dně propasti. Měli tam hodinu zpěvu nebo tak něco. I on tedy přišel na chuť Hotovému neštěstí, největšímu snáři napsanému lidskou rukou. Viděti draka slepcovi písně si notovati nebo na vavřínech usnouti, brzy dostaneš komunitu a službu na nádobí. Na dva prsty vidět v sesterně světlo, propadneš se do náboženských bludů. Píše se tam, odkud všechno vychází a kam zase všechno v pravý čas zapadne.



Ukázka 20 praktických hesel ze snáře *Hotové neštěstí*:

- ***S ďáblem dítě počínati***, k obědu bude vinná klobása nebo rizoto.
- ***Zlaté prasátko viděti***, Vánoce v blázinci stráviti.
- ***Celé černé plátno obrazu viděti,*** moc nemysli a odpovídej na vizitě stručně.
- ***Na motorovém člunu se po jezeře projeti,*** změní ti diagnózu na horší.
- ***Pivo s přáteli u stánku píti,*** můžeš v lepší zítřky doufati.
- ***Na třídních schůzkách omylem do jiné třídy přijíti,*** převedou tě na chronické oddělení a zbaví tě svéprávnosti.
- ***Najíti časopis a nemoci mu porozumět***, spolubydlící z pokoje si k tobě přijde pro radu.
- ***Červený balónek nafukovati,*** mánie opadne a pustí tě domů.
- ***Modrožlutým balónkem sám sobě nebo s někým si pinkati,*** brzy najdeš nečekané zdroje, jak se z duševní nemoci uzdravit.
- ***Do sklepa pro marmeládu zacházeti***, ztratíš brýle i s obroučkami a nikdo z ostatních pacientů se ke krádeži nepřizná.
- ***Mima nebo klauna ve městě spatřiti,*** pozor na hádku s ošetřovateli.
- ***Tužku ze stolu ukradnouti,*** čeká tě ochranná léčba.
- ***Na předvolání před důchodovou komisi omylem nejíti,*** čeká tě nuda, kup si časopis s křížovkami a udělej si radost.
- ***Zvětralým pivem se polévati***, nechtěj se vrátit zpět do původního života.
- ***Marihuanu ve snu kouřiti,*** dobře se míti.
- ***Nevěru ve snu provozovati,*** na komunitě tě lékař přede všemi pochválí.
- ***V kostele se nahý procházeti,*** příznivá zpráva, nový začátek.
- ***U zpovědi na místě kněze ve zpovědnici seděti***, něco víš a radši si to nech pro sebe.
- ***Vodu v rybníce šlapati***, dají tě na samotku za porušení kázně.
- ***Mořského hada za výlohou obchodu viděti***, příbuzní ti přinesou banány nebo mandarinky.

Materiál sestavili: Věra Dumková, Kateřina Málková a Tomáš Vaněk

Překvapivé poselství nebes

JOSEF GABRIEL

Před pár lety se mi zdál zvláštní sen. Tehdy jsem mu nerozuměl a ani přátelé, kterým jsem ho vyprávěl, mi s výkladem příliš nepomohli. Tedy až na jedinou výjimku …

Zdálo se mi, že stojím v boční lodi uprostřed velkého románského kostela. Nějakých padesát metrů od hlavního vchodu a zhruba čtyřicet metrů od oltáře. V lavicích seděli věřící, bylo už po kázání a začínala mše. Z vysoko posazených oken padaly dolů proudy slunečního světla. Pár kroků před sebou na volném prostranství mezi chórovými lavicemi jsem viděl stolek, na kterém ležely ve slavnostních řadách skleněné obětní misky. Byl jsem zvědavý a šel se podívat blíž. Misky obsahovaly tekutinu zlaté barvy, nejspíš polévku. Na dně jsem dokonce uviděl i cosi jako drobení – připomínalo to písmenka abecedy, která se možná ještě i dnes sypou do polévky. Pak jsem ale rozeznal, co to doopravdy je: spousta miniaturních dětských nožiček. Stejné můžete vidět na fotografiích dětí v prvních měsících prenatálního vývoje. V obětních miskách zlatý vývar z dětských nožiček! Ochutnal jsem ho a byl božsky dobrý. Hned mě při tom ale zamrazilo, že se dopouštím kanibalismu a svatokrádeže.

Stůl určený pro obětní dary nestál v tom jasném slunečním světle osaměle. Středem hlavní lodi se táhla dlouhá řada dalších stolů až k oltáři – jeden čtvercový stůl vedle druhého. Pod nimi slavnostní červený koberec, byly přikryté bílým plátnem a plné obětních misek naplněných zlatým vývarem.

Do toho kostela jsem chodíval od dětství každou neděli na mši svatou. Znám dobře mešní liturgii, vím, že obětními dary jsou chléb a víno, symboly těla a krve Ježíše Krista. Věřící je přinesou knězi a ten je ve vrcholném okamžiku mše svaté promění v Tělo a Krev Kristovu. V mládí jsem uvažoval o tom, že se stanu knězem. Vývar z dětských nožiček, to byl brutální vpád do mých náboženských představ. Mezi sedmnáctým a jedenadvacátým rokem života k nim patřila i nauka o transsubstanciaci a přesvědčení, že všichni poctiví a pravdě otevření lidé by nakonec měli přijmout křesťanství v jeho církevní, katolické podobě.

Tenhle sen mě po dalších čtyřiceti letech „bloudění životem" postavil do důvěrně známé situace v důvěrně známém posvátném prostoru, který záměrně prozářil nebeským světlem, abych se nebál přijmout jeho šokující sdělení. Zřejmě jsem měl pochopit, co mi tím sugestivním obrazem říká, ale nevěděl jsem si s tím rady. Překvapovalo mě a od první chvíle jsem žasl nad tím, jak detailně byl propracovaný. Tohle bych vědomě nikdy nevymyslel! Měl dokonalou režii. Nejdřív ten zážitek světla, které kostelním oknem proudilo do středu chrámové lodi. Stál jsem trochu stranou, už ne jako „skalní věřící," ale jako člověk, který si udržuje odstup, se svými pochybnostmi, hříchy, výčitkami svědomí, ale také vzpomínkami a touhou po pravdě – na očích zbožným lidem, kteří seděli v lavicích po mé levé ruce. Vykročit do ozářeného prostoru k obětním miskám, to vyžadovalo překonat ostych a také trochu drzosti a odvahy vystavit se jejich kritickým pohledům. Moji pozornost ale daleko silněji než krajané, z jejichž středu jsem vzešel, přitahovaly skleněné misky se zlatou tekutinou – celá ta prozářená, slavnostní atmosféra mě povzbuzovala, abych se nebál a šel blíž. Po pravé ruce jsem měl oltář s kněžištěm – okrskem prostoru, který ovládají kněží, z něhož mají kontrolu nad celým shromážděním. Neviděl jsem je, ale jistě tam byli a jistě se dívali. Pak následoval střih a detail: vnitřek misky se zlatou polévkou, v níž na dně jsem místo zavařených nudlí nebo písmenek viděl závěj miniaturních dětských nožiček. Dalo by se říct, že ta polévka a zlaté světlo padající kostelním oknem z nebe měly jediný božský zdroj a to byl důvod, proč jsem ji (navzdory problematickému obsahu) bez odporu a bez zaváhání ochutnal. Byla neuvěřitelně dobrá. Následující sekvence – pohled na dlouhou řadu stolů naplněných miskami s božským vývarem, která se táhla středem hlavní chrámové lodi až k oltáři – mě zřejmě měla také uklidnit. Nedopustil jsem se nějakého soukromého rituálního přešlapu, svatokrádežného činu, za který budu odsouzen – tohle je veřejná záležitost, bohoslužebná oběť oficiálního významu, byť se nejspíš vynořila z archaických hlubin mého vlastního nitra, z nějaké dávné náboženské zkušenosti, která ale dodnes platí.

Má-li být sen pochopitelný v souvislosti se životem snícího člověka, je asi nutné přihlédnout k životním okolnostem, které by mohly mít pro výklad snu význam. V mém případě je důležité, že jsem se nestal knězem, což by vyžadovalo celibát, a že mám osm dětí. Na svět je s mým přičiněním přivedly dvě ženy. Příběh, který tady nemohu vyprávět, jsem svého času vyprávěl svému starému dobrému příteli Oldovi. O deset let později jsem mu vyprávěl i tenhle sen. Pokaždé jsem měl pocit, že mu říkám něco, s čím bude mít jako ortodoxní katolík velký problém. Měl, ale nakonec mi pomohl trochu víc pochopit, co ten sen alespoň v rovině mého životního příběhu asi říká.



KRESBA **LIAMREN XIII**
V ZAMYŠLENÍ (LOST IN THOUGHTS)

JAK ŽÍT VE SNU

Téma "život jako sen" se nám může dávat v mnoha podobách. Může být něčím víc než plodnou metaforou nebo uměleckou výpůjčkou. Někteří lidé v něco takového uvěří na podkladě filmu, jiní na podkladě náboženství (některé východní nauky), jiní na podkladě filosofie, jiní ve světě snu tak trochu žijí.

Ne nadarmo je schizofrenie někdy nazývána "bdělým snem". A někteří si alespoň jako ve snu připadají. Třeba ti, co trpí derealizací. Což je vlastně normální zážitek, protože každý člověk asi zažil okamžiky, kdy si jako ve snu připadal, třeba při nějakém rychlém sledu dramatických událostí, anebo alespoň někdy použil větu "to se mi snad jenom zdá" a zažil pocit, že něco je příliš hrozné na to, aby to byla pravda.

To, že se nám všechno může jenom zdát, napadlo v západní filosofii poprvé, resp. poprvé důsledně, zakladatele novověké filosofie Reného Descarta, a tak to otřáslo západním smyslem pro reálnost člověka a stvořeného světa, že se z toho zrodila filosofická revoluce. Descartes ve svých Meditacích hledá něco nepochybného, co by posloužilo jako základ věd. Postupně odmítá vše, co považoval za samozřejmé. A to i fakt, že existuje vnější svět, že má tělo, že na ulici chodí skutečně živí lidé a že platí základní matematické a logické pravdy. Nelze žádným způsobem rozlišit, zda sníme či bdíme. Dokonce i hypotéza, že někde je nějaká mocná bytost, „lstivý a zlotřilý podvodník", která ho mámí a drží v iluzích, se ukazuje jako možná. Nakonec Descartes, muž Západu, přece jen ve své mysli něco nachází - nejen slavné „cogito ergo sum" (myslím, tedy jsem), ale i ideu Boha. A dobrý Bůh by ho přece nenechal žít úplně v omylu, soudí Descartes. Tento křesťanský myslitel zasvětil svůj život úsilí o poznání - představa, že by vše bylo jen výsledkem písku nasypaného v očích, je pro něj v rozporu s jeho vírou. Svět coby věčné vězení plné přeludů je pro něj světem bez Boha. Spíme-li, musíme mít alespoň možnost se probudit, anebo, řečeno s Platónem, vyjít z jeskyně do světa prozářeného Sluncem.

A jsme u probuzení. Což je zase koncept hodně východní. Svět je šalebnou hrou, sítí vykouzlenou snem, bezpodstatným vírem bludu, praví slavná filosofická báseň Aštávakragíta. Skutečné probuzení je nalezení pravé podstaty sebe sama – mudrc se poznává a zakouší coby Svědek, samojediný a nepomíjivý „zřec veškerenstva", čisté univerzální vědomí. Východní ideál moudrosti je jiný než západní. Neznamená důkladné promýšlení v iluzivním světě našich pojmů, ale spíše je něčím, co se nachází „za" myšlením. Filosof chce pravdu za snem nalézt v labyrintu různých tvrzení, v němž cestu ukazuje všemocný argument; východní mudrc k ní dospívá meditací, sérií duchovních praktik, vycházením z tradice vznešených nauk a pomocným vedením dobrého učitele.

"Život jako sen" může mít ovšem navýsost osobní význam, jak je naznačeno v úvodu, týkat se vnitřního dění a vnitřního životního pocitu. Ne jako něco, co se dává v zabezpečujícím rámci nauky sdílené v nějakém společenství. Skutečně vážnou psychózu jsem sice měla jen jednou, ale svou strukturou se ve vrcholné fázi snu nanejvýš podobala. Byly tam rychlé střihy, rychlé

změny scény, všechno bylo nahuštěné a zrychlené a já si připadala opravdu jako uprostřed snového příběhu či moderně natočeného filmového thrilleru (předesílám, že se na takové filmy nedívám) a taky se tam mísily roviny minulosti, současnosti a vizí budoucnosti tak, že je nebylo možno pořádně rozdělit. Sebevnímání bylo ovšem otřeseno tak, jak to nebývá ani ve snu, kde já jsem tak nějak vždycky já - tady jsem lítala někam od panenky Marie přes čarodějova učně až k Ježíšovi a měla pocit, že jsem uvízla na nějaké kosmické přestupní stanici mezi galaxiemi. Dlouho jsem, mimo akutní psychózu, měla rovněž potíže s tzv. derealizací. Životní dění se mi zdálo vzdálené, dívala jsem se na něj trochu v podobě nezúčastněného diváka či jsem měla pocit, že svět se skrývá za sklem. Já si třeba jednu dobu připadala jako kamera - mezi mnou a světem nedocházelo k žádné interakci, žádnému proudění. „Skutečný svět byl vzdálený a nedostižný, schovaný za obrovitou černou plentou. Když ji odhrnula, svět se prostě přesunul na druhou stranu“, napsala jsem v jedné povídce. Když jsem uvažovala metafyzicky, ať už na podkladě východní mystiky či něčího sugestivního vyprávění o Matrixu, málem jsem došla k “prozření”, že můj život je jenom nějaká noční můra, kterou ani nesním já, nýbrž nějaký krutý a zvrácený bůh. Nereálné mi připadalo všechno - já, druzí lidé i městská scenérie kolem. (Takhle nereální si ale právě ve snu vůbec nepřipadáme, to je ten paradox.) Vůbec se mi zdá, že jsem v té době neoddělovala den a noc, a to i technicky, protože jsem mnohdy vstávala odpoledne. Denní Slunce mě pálilo a řezalo a připadalo mi nesnesitelné, vyhledávala jsem temná zákoutí a stíny a ta trocha nočního života byla něčím, co se jediné dalo vydržet. Když jsem pak usínala, připadalo mi, že sny jsou jen pokračováním mého polobdění, že mezi nimi a realitou není podstatný rozdíl. K tomu se přidávalo, že jsem se v krizových obdobích stala oddaným vyznavačem umění denního snění a spřádala své romantické příběhy plné nehynoucí vášně, umírajících milenců, rodových prokletí či dlouhých dramatických dialogů. Ne nadarmo jsem si od terapeutky vysloužila označení za, asi věčného, snílka.

Pokud jste prodchnuti pocitem nereálnosti či trávíte příliš mnoho času ve svém soukromém vesmíru, filosofické a náboženské nauky, které popírají běžně sdílenou realitu, vám asi moc nepomohou, i když v nich lze snad najít nějaké potvrzení svého životního pocitu. Přesto si myslím, že myšlenka „života jako snu“ a “probuzení” má i tak co říct, aniž bychom upadali do osidel přílišné radikality. Jsme snad skutečně do jisté míry stvořiteli světa, který vidíme, třeba toho, v němž je nám tak zatěžko vůbec být. Jsme vytvářenými tvůrci žitých snů. Může to být zlý sen plný bolesti a ponížení, anebo dobrý sen plný vzájemnosti, vřelosti, díla. Anebo taky bolestný sen, v němž se vše poměřuje úspěchem, talentem či znamenitostí, třeba i morální. Náš osobní aparát může vyprodukovat zlý sen plný ohrožení a nedůvěry, anebo dobrý sen o podaných rukou a upřímně míněné snaze o pomoc. Zlý sen o světě plném psychopatů a zločinců, anebo dobrý sen o mnoha odvážných lidech vyznávajících určité hodnoty a ideály. Vlastně záleží na nás, jaký z mnoha možných světů se nám bude ve dne zdát. A pokud bdělost plné přítomnosti a rozjasněného vědomí je pro nás nedostižná, můžeme si aspoň hledět toho, aby se naše denní noční můry proměnily v něco lepšího. (Je to, co se snažím říct, jako posun od „svět se mi zdá ošklivý“ k „zdá se mi ošklivý svět“).

Co se chimérického přetváření reality týče, zdá se mi průkazné, že v něm každý tak trochu žije. Denní a noční život nelze dát do protikladu reálné, společně sdílené, racionální stránky a stránky snové, soukromé, alogické. Samotná opora naší údajné racionality, totiž systém vlastních přesvědčení každého z nás, je v podstatě náhodnou, zčásti bludnou či dokonce bizarní směsicí toho, co bylo řečeno, sděleno, přečteno, jak a v jaké kultuře a době člověk vyrůstal, nakolik podléhá různým ideologiím. Je to vlastně takové soukromé bludiště se spoustou úzkých chodeb a pastí, nikoliv široká dálnice plná pevné logiky. A svět, jak ho ten který člověk vidí, není než zrcadlem onoho bludiště. Filosofové ne nadarmo mluví o říši pouhých zdání. Člověk ale iluze ke svému životu potřebuje a kdo ví, zda se někdy lze dostat úplně za ně. Tvrzení, že každý má nakonec svou pravdu, je povětšinou dobromyslný relativismus, který vede k větší toleranci. Lze se tedy vůbec někdy probudit do reality toho, jak „je to doopravdy“? Je to vlastně docela příjemné pomyšlení, že všichni jsme tak trochu spáči a že i za Dne si v sobě neseme kus Noci. Třeba nás to činí o něco méně nebezpečnými.

TEREZA SAXLOVÁ

Sny ~ brána do duše

Snový svět je jedním velkým mystériem. Sny k nám promlouvají magickým jazykem pohádek a symbolů a vytváří si svá vlastní pravidla. Jsou prostředkem, kterým mozek zpracovává emoce, stimuly, vzpomínky a další informace, které jsme vstřebali během bdělého stavu. Symbolizují naše nevyřčená přání a strachy. Při snění dochází k jedinečnému rozhovoru s naším podvědomím, které reaguje na události naší každodenní reality a podává nám zašifrované zprávy o tom, co zrovna potřebujeme vědět. Ale co se děje s naší duší, když naše fyzická schránka odpočívá? A je třeba přikládat snům konkrétní význam nebo jsou sny pouhým odpadem našeho nevědomí? Mohou nás sny varovat a můžeme skrz ně předpovídat budoucnost? A jak bychom mohli snový stav bez tíže využít o něco produktivněji?

Duše na cestách

Jednou jsem četla úvahu o tom, co pro naší duši znamená, když spíme, a to mě přinutilo k hlubšímu kontemplování nad tím, jak to celé doopravdy je. Když spíme, naše duše opouští tělo a v našem podvědomí začíná film, ze kterého se občas budíme zpocení nebo překvapení, co se to vlastně odehrálo. Ale kam naše duše putuje? Jedním z vysvětlení může být například to, že ve spánku naše duše "ožívá" a prolétává astrálním prostorem, kde plní své úkoly. Vyjednává karmické vztahy, navštěvuje své předky nebo se setkává s jinými bytostmi z jemnohmotného světa. Astrální svět je plný destinací, kam se naše duše může podívat. Když spíme, má naše duše jedinečnou možnost žít ve své přirozenosti a vyřešit si všechny záležitosti, které bychom při bdělém stavu sotva zvládli. A tak se může bez hranic pohybovat všude, kde se jí zrovna zlíbí a nabít se tak zkušenostmi, aby potom mohla fungovat v běžném tří dimenzionálním světě.

Výklad snů

A jak je to s výkladem snů? Sny k nám hovoří jazykem symbolů a archetypů. Často se ve snech objevují symboly a archetypy ve formě zvířat, čísel anebo jednotlivých osob. Je ale důležité si uvědomit, že sny nemusí odpovídat pravdě, ale jen významově odráží určitou symboliku. A tak například při snění o smrti se nemusí jednat o smrt v pravém slova smyslu, ale například o zanechání určité části sebe sama a přerod v nový počátek. Anebo při snech s erotickou tématikou, kdy sníme o někom, kdo nás ve skutečnosti vůbec nepřitahuje, anebo o svém bývalém partnerovi, můžeme být jen přitahování nějakou z jejich charakteristik, kterou bychom rádi viděli u sebe. Anebo jí naopak disponujeme, a proto nám ji snový romantický vztah s tímto subjektem zrcadlí. Již po staletí jsou sny mystériem, které lákají k jejich objevení. Existuje nesčetně snářů, které obsahují právě ty symboly, které se ve snech nejčastěji objevují. Často ale nemusí jít nutně o jejich pravou interpretaci. Podle mého názoru je nezbytné vnímat, jaké pocity se u člověka objevují, když si takový sen začne vykládat, a které z jeho vysvětlení mu je nejbližší. Často se nám i ve snech může zjevit určitá vize anebo varování před budoucí událostí. Tento jev je zajímavé pozorovat pravidelným zapisováním snů, a později ho zkoumat v souvislosti se současnými životními situacemi. Někdo tvrdí, že dokáže předpovídat budoucnost pomocí snů. Já osobně si myslím, že to možné je. Naše duše je napojená na celou knihovnu informací (Akashu), ke které se nám ve snech otevírají brány. A tím, že vše probíhá simultánně a existuje určitá předpověď vývoje budoucnosti, se nemusí vylučovat, že naše duše dostane informaci s předstihem.

Lucidní snění

Třetinu svého života strávíme spánkem, a tak proč tento čas nevyužít o něco produktivněji a začít tak přetvářet svou realitu? Vědomá tvorba snů, nebo také lucidní snění, představuje fenomén, který je v současnosti stále více oblíbený. A co si tedy pod tím můžeme představit? Snít lucidně znamená, že si snící ve snovém stavu uvědomí, že sní, a svůj sen si pak začne přetvářet podle vlastních představ. Existují nejrůznější techniky, jak se

do lucidity dostat. Před tím ale, než by měli začít fungovat, je zapotřebí si vybudovat snovou paměť. Tu je nejsnazší získat tím, že každou noc budeme usínat s deníkem a tužkou u polštáře, a všechny sny si budeme hned po probuzení zapisovat. To ale nemusí být ze začátku tak snadné. Většina z nás si své sny vůbec nepamatuje, a tak nějakou dobu trvá, než si snovou paměť dokážeme vybudovat. Jakmile se nám to podaří, můžeme začít praktikovat lucidní snění.

Jednou z takových metod je si například před usnutím barvitě a detailně představovat místo, které důvěrně známe a máme k němu pozitivní vztah. Je to takové naše bezpečné, šťastné místo, kde jsme třeba jako děti rádi trávili čas. Jakmile se pak ve snu na tomto místě ocitneme, uvědomíme si snáz, že sníme a jednoduše se na místě budeme orientovat. Dalším typem je mít svoje "reality checks", neboli testy reality, které když si vyzkoušíme, poznáme, jestli jsme ve snu nebo ne. Je důležité, abychom si na tyto body pozornosti vzpomněli i v bdělém stavu a dopodrobna je znali. Většina lidí si například kontroluje své ruce, které ve snu ale nemusí vidět. Další z metod, kterou si můžeme navodit lucidní sen, je nastavit si budík kolem 4.hodiny ranní, zaznamenat si svůj sen, dát si skleničku vody, projít se a pak jít znovu spát. K umocnění lucidity je i dobré si před usnutím opakovat nějakou snadnou mantru, kterou si do podvědomí vložíme informaci, že si uvědomíme, že sníme, a zopakovat si ji pro vyšší uvědomění 21 krát. Já osobně používám mantru "uvědomím si, že sním a vědomě budu tvořit svůj sen." Tím, že půjdeme znovu spát v tak ranních hodinách, se lépe dostaneme do fáze spánku, které se říká REM a při které dochází k rychlému pohybu očí a právě ke snění.

Snít lucidně nám může přinést velké množství výhod do našeho běžného života, a ta škála zážitků, které přitom můžeme prožít, nemá hranice. Můžeme získat nadhled nad určité problémy a situace v našem životě, které jsou pro nás běžně obtížné řešit. Na složitý úkol, se kterým si lámeme hlavu, se můžeme podívat z jiného úhlu a najít tak řešení, které by nás třeba vůbec nenapadlo. Lucidita je taková zkouška nanečisto, kdy si můžeme vyzkoušet úplně cokoliv. Fantazii se meze nekladou, a tak můžeme ve snech vytvářet ty nejbláznivější kreativní počiny, zdokonalit se ve své tvorbě anebo i třeba praktikovat jógové asány, které nám v denním režimu nejdou. Sny lze využít jako takovou bránu k našemu vyššímu já, k nekonečné moudrosti své duše, kterou můžeme zkoumat a získat tak odpovědi na bytostné otázky a tím vhledy do svého života. Ve snech se můžeme i potkat s různými bytostmi. A to ať už s našimi předky anebo třeba s bytostmi z jiných dimenzí, které nás toho mohou mnoho naučit. A tak proč si nezkusit prožít své nejzazší touhy, které se ukrývají v našem podvědomí? Začněme snít s radostí a získávejme tu nejautentičtější inspiraci, kterou nám snový svět nabízí.

ERIKA VYNÁHLOVSKÁ



Co se ve snu **naučíš,** v pravý čas **najdeš…**



LIAMREN XIII *AURA SVOBODY*

Často sny zapomínám. Ty, které si zapamatuju, bývají určující pro mé životní směřování. Neumím se jim bránit. Kdysi mě některé sny tak děsily, že v důsledku vedly k psychóze. Začal jsem pak žít spíš ve snu. To, čeho jsem se bál, se stalo skutečností. A pak se mi zdály krásné psychotické sny. Sny na druhou. Nejčastěji o tom, jak unikám systému, jak jako relativně hloupý hráč ve hře života porážím zavilé a brutální silou disponující mocnosti. Právě to se mi zdálo na mnoho způsobů a přimělo mě i k tomu, abych si uvědomil, k jakému duchovnímu proudu patřím. Jednou to bylo třeba takhle: Jdeme s mamkou odněkud z divadla a dostaneme se do skupiny hodně jakoby neuspořádaných, opilých, divných lidí. Jsou to nějací pankáči. Začnou se kolem nás motat, ohrožují nás. Když už se nedá vyhnout konfrontaci, ohnu pravou ruku v předloktí a držím ji před sebou. Křičím. Probouzí se ve mně síla. Nemám strach z pankáčů, to spíš oni by se měli bát. Jsem jejich vůdce. V hierarchii této nezvedené skupiny bez zákonů a autorit, bez směřování a životního cíle, jsem někým, kdo ukazuje cestu a kdo má v sobě schopnosti takovou sebranku ochránit a sdružit pod jednotnou vlajkou.

Pocit ze snu byl triumfální. A vedl k mé identifikaci s těmi, kteří nic neřeší. Síla, kterou jsem v sobě pocítil, byla příjemná. Většinou se totiž ve svém každodenním životě potýkám s nedostatkem energie a chybějící strukturou, žiju bez řádu, o nic se nesnažím a k ničemu nesměřuju. Jako bych věděl, že bych stejně ničeho nedosáhl.

Později se to ukazuje v jiných snech jako dobrý obranný prvek. Když po mně jdou mocnosti řádu, nějaká policie, tajné služby… Vždycky, a to se mi zdálo v různých podobách nejmíň dvacetkrát, vždycky se mi povede nějak vyklouznout ze sítí, které mě mají odchytit a umrtvit nebo dokonce zabít. A opět zažívám po probuzení triumfální pocit, že jsem nepolapitelný a vždy mám poslední slovo. Je to osobní svoboda a je to dar života, který nikdo, ani google, ani ruská vláda, ani matrixové algoritmy za facebookovými profily, ani univerzita plná černých mágů, ani tajná policie, nikdo ten život nemůže uzavřít a ukončit bez vůle boží. A i kdyby zlikvidovali tělo, zůstane něco, co jim unikne a já na tom vystavím své příští bohatství, svou věčnost, svou nejzazší a neúprosnou hodnotu pro tento svět.

Proto se pak v osobním životě nebojím o sobě všechno říkat. PIN k mobilu klidně napíšu do povídky a nechám vydat. Mám pocit, že jakákoliv detailní informace, kterou o sobě druhým podám, je v důsledku stejně spíš zavádějící. Ani já sám sebe neznám a mám v sobě podle pohledu těchto snů něco velmi skrytého a hrozně důmyslného, co nemůžu ztratit, ani kdybych se snažil. Někdy si dokonce myslím, že je to vyvolenost nebo zvláštní ochrana. To mi brání se bát, dává mi to jistotu i v časech prázdnoty a nejistot. A ukazuje mi to, že je nesmysl o něco usilovat nebo něco chtít. Pokud totiž jednou už jsem mistr převleků, bylo by příliš náročné a průhledné se nějak přetvařovat na objednávku, vlastně svojí vlastní objednávku. Nic nechtít, nic nehledat, je pro mě v tuhle chvíli nejúčinnější strategií, jak žít v hojnosti. Všechny mé přímé pokusy si něco obstarat totiž svět beztak s až kontroverzním sadismem už dávno potlačil. Z tohoto návratného snu o bezděčném kličkování

mezi strašidelnými mocnostmi tedy pochází moje nechuť cokoliv v životě detailně plánovat. Když budu mít konkrétní cíle a půjdu za nimi, budu je deklarovat, pak taky budu skrze tohle jasné slovo uchopitelný a čitelný, manipulovatelný. Budu muset za svými slovy stát, a tedy budu každému na očích.

Druhé lidi jsem často mátl, když jsem jim nepřímo dával najevo, že nic nejsem, že se sám sobě ztrácím… a že nic nechci. Oni to ze své zkušenosti neznali. Hledal jsem způsoby, jak tuhle ztrátu já vyjádřit a vydat o ní zprávu. Lidé mě často litovali, že nic nejsem a za nic se nepovažuju. Snášeli různé protiargumenty. Také jsem je snášel, ale nebylo to nic platné.

Kdybych si měl ale položit otázku, jestli jsem dosáhnul toho, co jsem si v mládí předsevzal, musel bych vidět, že téměř bezvýhradně ano. Jenže za vším stála náhoda. Samotná snaha byla v podstatě zbytečná. A tak jsem si nějak odvodil, že se nemám o nic snažit. A sny mě v tomto bezkrevném postoji jenom dál podporují, protože divoké mocnosti, před kterými ve snech unikám, nemohu vyzvat na souboj přímo.

Dalo by se dokonce říct, že všechny akty odevzdanosti proudu dění, vědomé pozorovatelství, meditace a poklidné zvyšování citlivosti a otevřenosti k tomu, co přichází… byly v důsledku geniálním a rozhodným tahem na nějaké perverzní duchovní šachovnici. Všechna neznatelná gesta poddajné a smířlivé moudrosti mi totiž čas od času přinášela i reálné a hmatatelné uspokojení. A nešlo jen o nějaký resentiment. Krajně hypotetická a zdánlivě zcela neviditelná práce na sobě byla vidět, skutečně vidět, a to když to bylo nejvíc potřeba.

Co když ale to pravé umění spočívá naopak v tom, prohlásit sám sebe na závěr ještě za kormidelníka celého toho šíleného a neznatelného životního pohybu? Můžeme otáčet volantem dějin, jak chceme, stejně už víme, že to samo o sobě nemá žádný vliv na kurz života. V tom už jsme dostatečně poučeni. Důležité ale je zachovat klid a tvářit se při tom otáčení tak, jako by volant byl skutečně napojen na nějaké řídící mechanismy. Člověk, který předstírá, jak řídí svůj život, totiž působí na druhé velmi kompetentně a sexy.

TOMÁŠ VANĚK



TOMÁŠ VANĚK
CHARYBDA

Jak vysvětlit **déjà vu**



LIAMREN XIII *INTUICE*

S pojmem déjà vu se asi každý v životě někdy setkal a přibližně dvacet procent lidí prožilo i jeho obsah. Pojem, ačkoli je z francouzštiny, je v češtině plně přítomen a mezi veřejností zpopularizován, jakkoli ještě nepronikl do češtiny pravopisně a nepíše se jako „dežavi“. I přesto je na místě uvést doslovný překlad pojmu, protože slova, která zdomácněla, mají lidé natolik v krvi, že vlastně neví, co skutečně znamenají. „Déjà vu“, jakkoli je podstatným jménem, je v překladu slovesem a znamená „již viděno“. Slovo pochází z roku 1917 a vymyslel ho francouzský psycholog Émile Boirac, když pracoval na knize Budoucnost psychologických věd. Kniha uvízla někde v minulosti a internet o ní mlčí.

Dříve než se dostanu k vysvětlování samotného déjà vu, zastavím se u vysvětlení samotné potřeby vysvětlovat. Ta leží u kořene veškerého vědeckého poznání, vytváření hypotéz, vytváření psychiatrických diagnóz, ale zároveň na opačné straně barikády, leží i u vytváření psychotických bludů. Vysvětlit déjà vu je výzvou jak pro vědce tak pro lidi, kteří jej znají z vlastní zkušenosti. Vědci samozřejmě budou déjà vu vysvětlovat dosti nudně, bude mít vlastní centrum v mozku, bude se zakládat na chybě v úsudku, nebo v existenci dvou mozkových hemisfér, které vnímanou informaci zdvojují. Lidé, kteří déjà vu prožívají, nebudou chtít toto přízemní vysvětlení přijmout, protože devalvuje mystický prožitek, který déjà vu provází.

Vzhledem k tomu, že déjà vu je prožíváno jako posvátné, bude lepší hledat přiléhavější vysvětlení, která tuto posvátnost zohledňují. I samotná posvátnost tohoto prožitku už částečně slouží jako vysvětlení. Mnoho lidí bude okamžik, kdy déjà vu prožívají, vnímat jako něčím subjektivně důležitý, budou jej vnímat jako znamení, které má za cíl je na něco upozornit. Při tom platí, že čím silnější prožitek, tím mystičtější interpretace. Zkušenost obvykle člověk vnímá jako skutečnou a pravdivou. Proto může použít zkušenost déjà vu jako potvrzení svých duchovních přesvědčení samotnou realitou.

Déjà vu není podle výzkumů nijak neobvyklé, přitom vždycky s sebou ponese pocit neobvyklosti. Člověk se jím bude cítit vyveden z míry a vysvětlení bude hledat, aby se ubezpečil, podobně jako člověk hledá zdroj zvuku, kterému nerozumí. Může se stát, že poté co sám sobě vysvětlení poskytne, bude se cítit ještě bezpečněji než před vlastním prožitkem déjà vu. Například ho může déjà vu přesvědčit o existenci jiných vlastních životů a smířit ho se smrtí.

Pokusím se nabídnout vícero možných vysvětlení, jakými sama svá déjà vu interpretuji. Déjà vu je pro mě podobným typem vzpomínky jako třeba vzpomínka

na sen předešlé noci, který si vybavíme tím, že ve skutečnosti vidíme předmět, který se ve snu vyskytoval. Takový předmět slouží jako brána do vzpomínky na sen, protože jakmile na něj člověk narazí, vybaví si další obrazy snu. Podobně jako se člověk rozhlédne po krajině snu, mohl by se rozhlédnout i po krajině déjà vu. Zjistil by třeba pak, jakou minulost současný prožitek vlastně opakuje, což je informace obvykle při déjà vu nedostupná.

Vzhledem k naší tendenci zobecňovat musíme připustit, že často prohlásíme za totožné věci, které jsou si jen podobné, ale i podobnost může být v déjà vu zajímavá prozkoumat a ani ta nemusí být úplně bez transcendence. Toto zdvojení prožitku může být opakováním minulosti skutečné, snové, nebo i minulosti sahající za hranice narození.

Pokud mohu soudit z vlastní zkušenosti, déjà vu obvykle provází zjasněné prožívání a zostřené vnímání, jakoby se jasnost okamžiku zdvojnásobila, podobně jako se zdvojil prožitek. Pro člověka, který touží po neobyčejných zážitcích a vytržení z vězení reality, to může být vítaná zkušenost spojená s příjemným prožíváním. Vzbuzuje zvědavost ohledně svého původu, jehož hledání vede až k parapsychologickým úvahám.



Pokud prožívám intenzivní déjà vu při sledování filmů, nabízí se prozaické vysvětlení, že už jsem film viděla, jen mě zrazuje paměť. To ale neplatí, pokud si ověřím rok, kdy film vyšel, a ukáže se, že je to úplná novinka. Nejsilněji jsem prožívala déjà vu při filmu Duna, který velmi přesně kopíroval děj knihy, kterou jsem četla. To déjà vu ale mělo přesah do zrakové roviny, kdy mi byly povědomé obličeje herců, a to nikoli z jiného filmu, ale právě v tomto kontextu. Dalšími okamžiky, kdy déjà vu prožívám, jsou různé konverzace nebo i úplně obyčejné nudné úkony, jako že například někam pokládám knihu. Samozřejmě že jak slova, tak každodenní úkony jsou proslulé svým opakováním, ale pozoruhodné je, že se v této vzpomínce shodují všechny detaily, včetně časového určení. Opakovat jednu událost v totožném čase se zdá být nemožné, ale při přihlédnutí k relativitě času ne neuchopitelné.

Při svých pokusech o vysvětlení tohoto jevu jsem se klonila k třem teoriím, které mají buď filosofický, nebo náboženský charakter a vycházejí z kulturně veskrze sdílených přesvědčení.

1. Nietzscheho teorie věčného návratu, podle níž člověk prožívá svůj život pořád stejně a pořád dokola.

2. Filosoficko-fyzikální teorie o existenci paralelních skutečností, v kterých se jedinec opakuje.

3. Ezoterická teorie o tom, že si svůj život vybíráme.

Na základě této teorie by déjà vu byla vzpomínka na okamžik před životem, kdy jsme si život volili a mohli si jej dopředu prohlédnout do nejmenších detailů, před tím, než jsme dali souhlas.

4. Prostor pro vaše vlastní vysvětlení

Všechny tyto teorie se zakládají na předpokladu, že lidská zkušenost je ten nejreálnější zdroj informací, který máme, a že z ní lze při vytváření hypotéz vycházet. Nakolik je tato premisa pravdivá, to nechávám k čtenářovu zamyšlení. V náznaku tuto myšlenku zkoumám v článku *Je realita reálná?*

KATEŘINA MÁLKOVÁ



Sedm let v Číně

životní příběh **Katky Navrátilové**



O Katce Navrátilové dnes nejspíš neslyšíte poprvé. Mnohá média mapovala její příběh a většina z nich začala své vyprávění na kolejích, kde Katka stála proti jedoucímu vlaku. Třeba se v tomto okamžiku přehrály Katce před očima i zážitky z jejího života v Číně. Oblíbené Hangzhou (v Číně je populární rčení – „Nahoře je nebe a dole je Hangzhou") s nádherným jezerem jako by připomínalo skutečnost, že i největší prázdnota může být obklopena čilým a životu přátelským ruchem.

Dnes je Kateřina pyšnou mámou dvou zdravých dospívajících dcer. Má přítele a stabilní zaměstnání, veřejně propaguje peerskou práci a reformu péče o duševní zdraví. Nikdo by nehádal, že mohla někdy v minulosti tak tápat. A nenapadlo by to ani ji, kdyby si tím sama neprošla. Když byla ještě velmi mladá, považovala všechny duševní nemoci za projev nedostatku vůle nebo za něco, co je geneticky dané. "Měla jsem vlastně ten úplně nejpovrchnější pohled na duševní nemoci. Nechápala jsem, co to vlastně deprese je a ani mě to nezajímalo. Každý, kdo si stěžoval na „depky", mi připadal jako slaboch. A vůbec jsem nemohla pochopit, proč slavní lidé páchají sebevraždy, když přece všechno mají," říká Katka. Pak ale po prvním porodu přišla na Katku deprese. Mučivý stav, kdy chtěla zemřít jen proto, aby uchránila od svých drásavých smutků vlastní dceru. Necítila k dceři lásku, až tak ji deprese pohltila. Nedovedla to pochopit a strašně ji to trápilo.

Když se obrací k těmto nejtemnějším okamžikům, které se jako černá stuha táhly jejím životem zhruba od roku 2009 do roku 2018, často zmiňuje, že je člověk v boji s depresí bezmocný. Bez terapie včetně té lékové nebo případně dokonce elektrokonvulzivní, nelze podle Katky tento stav zvládnout. Rozhodně ne vlastními silami.

"Někdy mám pocit, že léky trochu tlumí mé prožívání. Když si ale vzpomenu na začátek vztahu s Pavlem, nemůžu si na nějakou netečnost vůbec stěžovat," svěřuje se Katka, která nyní prožívá šťastné životní období, a to i v souvislosti s kampaní Studia 27, kdy se objevila na světelných panelech v pražském metru a vystupovala často v médiích. Za fasádou hlavního sdělení, které přebírají novináři, lze najít staré vrstvy omítky a více či méně pevnou hrubou stavbu. Její příběh je ale mnohem barvitější. Jak se vlastně ocitla v Číně? A co dělala v korporátu za práci? Studovala? Jak se potkali s manželem Martinem a proč se jejich cesty rozdělily? *"Mně připadá, že jsem před nemocí v podstatě žila dost povrchně. Vždycky jsem hodně ráda cestovala. Od doby, co jsem v 18 letech žila dva roky s jedním Američanem, jsem se rozhodla, že je to mnohem zajímavější než být s Čechem. Člověk poznal jinou kulturu, měl možnost cestovat, mluvil cizím jazykem. Měla jsem hned po střední škole docela dobrou práci. Nikomu většinou neříkám, o co přesně šlo, stejně by to nepochopil. No vlastně jsem prodávala elektrotvarovky z polyetylenu pro vnější rozvody plynu a vody. To jsou ty spojovací části, jako redukce, objímky a to, čím se trubky spojují, také elektrosvářečky, atd. Bylo to prostředí, kde pracovali většinou muži, já si s nimi rozuměla a oni mě brali. Podle toho, jak to zní, by nikoho nenapadlo, jak moc byla ta práce rozmanitá,"* vypráví Katka, pro kterou

pak přišlo seznámení s manželem jako šok. Zamilovali se do sebe tak rychle, že už po půl roce vztahu s ním odjela na 3 roky do Číny. Byl to Čech a ona na východ dřív vůbec necestovala. Odstěhovat se na tak dlouhou dobu do Číny jí ale přišlo docela cool. "*Dneska už byl v Číně kdekdo, přijde mi, ale tehdy to tak obvyklé nebylo a navíc jsem nebyla ve velkém městě. Když člověk žije v Šanghaji, rozhodně Čínu nepozná tolik jako já, která jsem bydlela 120 kilometrů od tohoto velkoměsta v Jiaxingu.*" V tomto obyčejném čínském městě se Katka cítila velmi osamělá. Manžel trávil většinu času v práci a ona neměla, čemu se věnovat. Kupovala si DVD se seriály v angličtině, hrála squash sama proti sobě. Chtěla se aspoň s někým spřátelit, dlouho ale narážela na odlišnou mentalitu mladých Číňanek. Neúspěchem skončil také pokus přihlásit se na univerzitu, kde by se naučila čínsky. Dostala se do třídy plné Korejců, kteří byli už v tomto jazyce velmi pokročilí. Naproti tomu se ale právě na univerzitě skamarádila s profesorkou, a dohodli se na vzájemné výuce jazyků. Právě konverzace v angličtině se pak stala Katčinou hlavní pracovní náplní. Učila angličtinu, kde to šlo, také malé děti na školách, a všude o to byl zájem. Do dneška se kamarádí s profesorkou čínštiny z univerzity v Jiaxingu. V létě 2005 absolvovala měsíční intenzivní kurz čínštiny na univerzitě v Hangzhou. "*Toto hlavní město provincie Zhejiang mi učarovalo. Marco Polo prý o Hangzhou prohlásil, že je nejkrásnějším městem Číny, pro mne je to srdeční záležitost. Uprostřed města je obrovské Západní jezero. Má po obvodu asi 15 km a díky němu je Hangzhou nádherné a plné zeleně,*" vzpomíná Katka.

Po návratu do Čech porodila starší dceru a dostala se poprvé na psychiatrii. Po druhém porodu se situace opakovala, tehdy ale na ni byla o něco lépe připravena. S oběma dcerami a manželem se pak opět na delší dobu přesunuli do Číny, tentokrát je čekaly 4 roky v Šanghaji. Tato světová metropole měla pro „expaty" zvláštní kouzlo, Číně se ale příliš nepodobala. Katka s rodinou tu žila v 250metrovém bytě ve zvláštním distriktu pro cizince, kde byly jezírka, můstky, restaurace, bazény, skoro vše, na co si člověk vzpomene. Cena nájmu odpovídala 160 tisícům korun měsíčně. Cizinci si běžně najímali tzv. čínské tety na úklid domácnosti. Ve městě chodila do indického studia jógy, každý den navštěvovala také přednášky a semináře čínštiny na univerzitě. Když se ale opakovaně ozývaly duševní potíže, nezbývalo jí, než v naprosto depresivních stavech létat zpátky do Čech. Přes všechno bohatství a luxus se odpovídající pomoc v Číně nenabízela, nemocnice pro cizince totiž ani neměla lůžkovou psychiatrickou část.

Co ale v Číně najdete, je velké množství lidí. "*Když jedeš do Číny, tak si hlavně dávej pozor na to, aby nebyly státní svátky. Protože když jsou státní svátky, tak cestuje celá Čína. A to je něco šíleného. Nebo je blbost nakupovat v supermarketu před Čínským Novým rokem. Jdeš do samoobsluhy, chceš si něco nakoupit a tam je dav lidí, který tě někam odnese. Když tě donese k nějakému regálu, kde něco potřebuješ, tak je to fajn. Ale když tě odnese tam, kde nic nepotřebuješ, tak to se fakt nedá. Když tady někdo nadává, jak to vypadá v obchodech před Vánocemi, tak nezažil Čínský Nový rok,*" dodává Katka, která v této velké zemi strávila celkem 7 let.

TOMÁŠ VANĚK, MICHAL KAŠPAR



PROLOMENÉ TABU

Prolomit tabu rozpačitého mlčení ohledně otázek vlastního duševního zdraví a veřejně přiznat svou zranitelnost i mezní bolestné zkušenosti se zdá být sice nelehkým, přesto ale sdíleným úkolem mnoha a mnoha lidí se zkušeností s duševním strádáním a psychiatrickou diagnózou. V době psaní tohoto článku je bohatství jejich zkušeností zachycené na internetu už v podstatě nevyčerpatelné.



Stopy destigmatizace

Ještě před 8 lety, kdy jeden z autorů tohoto článku Tomáš Vaněk dělal své první krůčky v hledání způsobů, jak otevřeně mluvit o vlastní diagnóze schizofrenie, byla situace v České republice taková, že jsme každý projekt nebo kampaň na oslabení předsudků dopodrobna znali. Věděli jsme o lidech, kteří se nebojí hovořit při různých příležitostech o vlastních zkušenostech, a vítali s nadšením jejich odvahu. Ještě v roce 2015 bylo skoro možné všechno tehdejší úsilí shrnout do dvouhodinového přednáškového bloku. Z pozice peer lektorů jsme se mohli studentů ptát, co soudí o tom kterém pokusu prolomit mlčení a tabu kolem těžších psychiatrických diagnóz.

Dnes by ale takový kurz musel trvat celé měsíce a už by ani nešlo o to prolamovat mlčení... Lidé s duševním onemocněním za posledních pár let exponenciálně znásobili svoji aktivitu, jejich odvaha hovořit o vlastních zkušenostech se nabaluje jak sněhová koule na projekty proti stigmatu a další příležitosti k důstojné a otevřené diskuzi. Mimo to si navzájem dodávají odvahy i v rámci peerského hnutí. Filmaři tak dostávají příběhy svých hrdinů doslova na stříbrném podnosu. Samozřejmě že díky za tento potěšující stav patří i pomáhajícím pracovníkům a dalším lidem, kteří přispěli k potřebné otevřenosti v oblasti duševního zdraví. Tento proud už asi nelze zastavit.

Se zajímavými videi přišly neziskové organizace Fokus Praha a Studio 27, nebo také Národní ústav duševního zdraví, který realizoval velký osvětový projekt *Na rovinu*. Zpracování nejrůznějších témat spjatých s duševním zdravím nyní nabízí veřejnoprávní Česká televize v jedinečném a na i-vysílání výrazně inzerovaném cyklu deseti dokumentů *Péče o duši*. Vedle toho vznikal také časosběrný dokument Na vlastní duši. V souvislosti s těmito videi a dokumenty vznikají také podcasty a další doprovodné materiály.

S cyklem příběhů přišel Fokus Praha v takzvaném *Studiu duše*. V prostředí, které připomíná jakousi alchymistickou laboratoř nebo možná tureckou čajovnu, se postupně představuje 9 lidí s duševním onemocněním. Jejich prvním úkolem je namíchat si nápoj, který by je nějak charakterizoval. V prostoru se mohou pohybovat zcela volně, dělat co chtějí. Jejich tváře a gesta přitom

zachycuje kamera týmu dramaturgyně Kateřiny Uhlířové. Po tomto vstupu následuje rozhovor, během něhož si mohou představit svůj život jako dobrodružství na stříbrném plátně. Fokus tyto rozhovory postupně publikuje na sociálních sítích. Ze stejné dílny pochází také destigmatizační klip Svoboda uzdravuje, kde se mladý člověk v podání herce Jáchyma Sůry potýká s vnitřními démony a posléze je díky týmu pomáhajících pracovníků, symbolizovaných divadelními povoláními, vpuštěn na plac. Jeho výstup ale není jednoduchý. Místo na pódiu se objeví na ulici, čeká ho obyčejný život. Roli Jáchymova staršího démonického já si zahrál Miroslav Hanuš, který se netají svými zkušenostmi s depresí a snaží se tak o zlepšení veřejného obrazu lidí s podobnými problémy. Právě on otevřel svou zpovědí cyklus devíti dokumentů Péče o duši.

Pokrok v České televizi

První díl cyklu *Péče o duši* s názvem *Příběhy duše a práce* zahajuje herec Miroslav Hanuš, který v prostoru divadla vypovídá o své zkušenosti s duševní chorobou. Povinnost vystupovat před lidmi, která může být i drogou, se při nástupu deprese mění v prokletí. Spolu s nutností zvládat tíhu každodennosti vytvářely na herce neúnosný tlak, který vedl v Miroslavově případě občas až k hospitalizaci. Z rozhovoru vyplývá, že herec má fungující rodinu a mnoho přátel, kteří mu v těžkých chvílích pomáhali. Z první třetiny dokumentu proto cítíme naději.

Radost ze života vidíme u Pavly Kasalové, dnes průvodkyni v jihlavském kostele. Přesto má neviditelné úzkosti a deprese, které se projevují právě ve chvílích, kdy je protagonistka cítit nechce. Pomáhá jí však příroda a hlavně kolo, taky hudba a venčení psů. Práce je pro ni poslání, hlavní je však pro ni kreativita. Z introverta se tak stal bavič. Pavla to dokládá tím, že si nasadí zvláštní, umělý, trochu kyselý úsměv s klaunskými zuby. Je to asi tak veselé jako vystoupení akordeonisty ve Viscontiho Smrti v Benátkách nebo Smrtky v Honzovi málem králem. O naději pomalu přicházíme…

Básník Ondřej Hložek má taky rád historii, jeho duše prý přitom dlí na hradě Vikštejn. Zná deprese, kdy člověk ničeho není schopen. Ačkoliv je zapsán na úřadu práce, píše básně a intenzivně se podílí na kulturním životě, hlavně ale v manické fázi své choroby. Básník si v dokumentu klade otázku, jak může být prospěšný společnosti, když se mu nedá šance. Jeho šest vydaných knih mu nájem zatím nezaplatí. Podle něj duševně nemocní vypadají zdravě, ale nemocní opravdu jsou. Filmaři považovali za dostatečný happy end fakt, že básník Ondřej Hložek získal na rok jistotu pracovního místa. Je ale potřeba, abychom osobní přínos tvořivých lidí společnosti hodnotili podle tržních kritérií?

Třetí díl stejného cyklu s názvem *O moci, bezmoci a rovnováze* se věnuje palčivému problému omezovacích prostředků v psychiatrii. Jak ukazuje Martin Fojtíček, známý aktivista na poli duševního zdraví a zakladatel *Cirkusu Paciento*, nejde vždy pouze o faktický rozsah těchto omezení, ale o přístup pracovníků psychiatrických nemocnic. *"I když je ten člověk na izolaci, můžeme na zem nakreslit čáru a nepřekračovat ji bez jeho svolení. Musíme hledat řešení, která umožní tomu člověku alespoň nějakou volbu a která nejsou drahá. Jde především o změnu myšlení, ale ta bývá nejtěžší,"* říká Martin Fojtíček.

S agresivitou zaměstnanců léčebny měli neblahé zkušenosti oba protagonisté z řad lidí se zkušeností, Jan Botlík a Anastázie Klemensová. Ta uváděla "ošetřujícího" lékaře do neřešitelných rozpaků a záchvatů mstivosti a hněvu už jen tím, že se domnívala, že má stejná lidská práva a stejnou důstojnost jako on. Nyní probíhají v nemocnici v Bohnicích specifické nácviky, během nichž si může personál na chvíli zahrát na pacienta a vyzkoušet si třeba na vlastní kůži přivazování k posteli. Pro změnu pohledu mohou být důležité i umělecké a jiné kulturní aktivity, před klubem V. Kolona v Bohnicích nacvičuje své vystoupení Cirkus Paciento. V těchto hravých klauniádách se nehledí na roli, kterou dotyčný člověk zastává v psychiatrické nemocnici. Pacienti i personál nemocnice se podílejí na vystoupení například jako artisti, musí si přitom lidsky důvěřovat. Martinu Fojtíčkovi se podaří přesvědčit Anastázii Klemensovou, aby se k jejich vystoupení přidala. Zazpívá píseň Zuzany Navarové s názvem Indiánská. Ta v jejím podání opět ukazuje hloubku a citlivost lidí, kteří jsou často zaháněni na samý okraj společnosti.

Krok zpátky

Zcela odlišnou kapitolu zpodobení lidí s duševním onemocněním tvoří dokument *Na vlastní duši*. Nadějný název, odvozený od "na mou duši" nebo „na vlastní oči", „na vlastní nebezpečí" nebo dokonce „na vlastní pěst," nakonec skrývá poměrně nešťastné zobrazení několika lidí s duševním onemocněním v jejich marné snaze vrátit se zpátky z psychiatrických nemocnic do života.



DOKUMENT
NA VLASTNÍ DUŠI (2022)
POD DROBNOHLEDEM



Záměrem autorek bylo podle všeho podat nezkreslený obraz o tom, jak se žije lidem s neblahou diagnózou závažného psychotického onemocnění v reálném a náročném světě, který na ně číhá venku, když opustí blahodárný svět léčeben. "Své" pacienty sledují dlouho, ale zároveň z povzdálí. Podivují se nad každým výrokem, každým slovem, každým pohybem. Pohyb je něco, co snímku rozhodně nechybí. Všichni neustále někde přecházejí, někam cestují nebo jdou na jakousi výpravu. Lékaři a sociální pracovníci jsou spíše ve svých kancelářích a ordinacích. Nejvýše se proběhnou po chodbách svých institucí.

Od počátku je problematizováno, že se reforma tyto lidi chystá vypustit do světa. Kde přece budou selhávat. Jasně, možná se zapomíná na ty, kteří "venku" nenajdou dostatečnou pomoc. Lidé, propuštění z Horních Beřkovic nebo Opavy mají jistě svízelnou cestu k tomu uchytit se v přirozeném prostředí, chudém na zdroje, na sociální služby a na podporu svých rodin.

Protože však tohle není v dokumentu řečeno, sledujeme poutníky po neurvalém světě v jejich složitých životních situacích bez známky soucitu, který je pro takový sociální dokument nezbytný. Zmíněný pohled z povzdálí přetrvává, kamera nejde blíž a nechce ukázat krásu těchto lidských bytostí. Není to nakonec ani pohled syrový, ale řekněme lhostejný. Na mou duši!

Lidé s duševním onemocněním se pod jejich umrtvujícím pohledem mění v nešťastné Drákuly a zombie, kdyby byl ale pohled jiný, dokázali by se jistě i usmát a říct něco chytrého nebo humorného… Znecitlivujícího efektu dosahuje autorka dokumentu Šárka Maixnerová nejen přímo projevovanou lhostejností, o které byla řeč výše, ale jejímu záměru slouží i určitá filmařská ledabylost. Jediným postupem, který ovládá, je prokládání mluvících hlav chodícími těly protagonistů. Když zrovna nemá, co by měly mluvící hlavy říkat, klidně vloží do dokumentu nesmyslně dlouhou chodící scénu po MHD. Nebo hrdinku posadí na lavičku a nechá ji sledovat odjíždějící autobusy a vlaky. Bezpochyby by si ČT ani jiná instituce nemohly dovolit takový dokument publikovat, nebýt výkonu našeho kolegy Davida Ašenbryla jako jednoho z hrdinů filmu. Přes všechny problémy, kterými si prochází jako lidská bytost, a přes všechnu nepřízeň osudu, kdy se ocitl ve špatný čas na špatném místě spolu s neprofesionálními a neschopnými dokumentaristy, si David dokázal uchovat zbytky lidské důstojnosti. Šárka Maixnerová toho využila a nyní si nejspíš představuje, že vytvořila "nestranný pohled bez předsudků." Její dokument je sice prostě špatný, ale aspoň tak sehrává roli jakéhosi stínového kontrapunktu k jiným, řemeslně i lidsky povedenějším dílům. Na vlastní duši také ocení někteří sociální a zdravotní pracovníci, kteří si u představy reformy duševního zdraví v ČR potřebují zachovat právo na svá poučená „ale".

Nebojte se ptát

Tabu mlčení bylo prolomeno, dokonce i tabu neúspěchu a nedostatečně připravené společnosti k tomu, aby přijala lidi se závažnou psychiatrickou diagnózou. Může jít i o neochotu, nebo naopak o ochotu zajímat se o to, co lidi s duševním onemocněním trápí a zajímá. A jak se jim žije, abychom použili titulu jiné slavné série České televize: *Jak se žije … tentokrát lidem s duševní nemocí?* Kdo ví? Nejlepší bude se jich co nejdřív znovu zeptat.

MICHAL KAŠPAR, TOMÁŠ VANĚK, A DAVID AŠENBRYL





Sandman (Netflix)

Na Netflixu je dnes možné najít kde co. Jako velký fanda Neil Gaimana jsem se odhodlal zhlédnout seriál na motivy jeho komiksu. Obě díla (seriál i komiks) se jmenují Sandman. Příběh seriálu ze začátku sleduje dráhu boha snění, kterému se říká Sandman nebo Morfeus. Sandman je uvězněn britským okultistou a tři předměty, které mu dodávají sílu, jsou mu odcizeny. Morfeus se samozřejmě po několika dekádách osvobodí a vydá se hledat zcizené předměty. Cestuje do různých světů a časových linek, aby napravil škody, které jeho uvěznění způsobilo. Setká se s Constantinem nebo Luciferem a postupně objeví předměty, které mu dodávaly sílu, a začne shromažďovat uprchlé sny a noční můry, které utekly z jeho světa při jeho absenci. To je příběh prvních několika dílů. Další díly následují jiné postavy a mají naprosto jinou zápletku. A to je první důvod, proč Sandman funguje jako komiks a ne jako seriál. Seriál Sandman by bylo možné rozdělit na čtyři menší seriály, což u komiksu nevadí, ale u seriálu to není plně funkční. Člověk čeká, že se děj bude dále rozvíjet, ale on místo toho velmi rychle končí a je vyměněn za jiný.

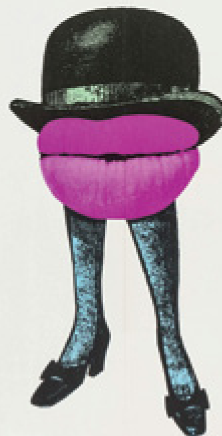
Postavy v seriálu jsou často velmi zajímavé, i když naproti komiksu se v seriálu objevuje více ženských postav, více postav jiné barvy pleti než v originálu a jiné sexuální orientace. Někdy to funguje (ženský Constantine je super) a někdy je to přinejlepším zbytečné. Je to sice dnes asi populární, aby v každém seriálu bylo co nejvíc různých ras a LGBTQ postav, ale mně někdy přijde, že to Hollywood už přehání a ničí tím jinak perfektně fungující příběhy.

Nejzajímavější příběh ze seriálu Sandman je právě ten poslední, kde spisovatel uvězní múzu, aby mu sloužila a dávala mu inspiraci. Pro mě jako pro člověka, který psaní má rád a často přemýšlí o tom, odkud inspirace přichází, byl tento díl fascinující. Od začátku až po skvěle sepsaný konec. Kdyby se celý seriál skládal jen z podobných mini filmů, možná by to fungovalo lépe než rozkouskované příběhy, které tak trochu ničí to, čím je seriál jako medium zajímavé.

Doporučil bych seriál dalším lidem? Možná, pokud se zajímají o fantastiku a mají rádi neotřelé příběhy. Pro skalní fandy komiksu seriál nejspíš není. A lidi, kteří mají radši realističtější příběhy, mohou také odejít zklamáni.

PAVEL OULÍK

Buñuelův nenápadný sen buržoazie



*Za svůj film **Nenápadný půvab buržoazie** (1972) dostal surrealista Luis Buñuel Oscara. Proč? Legendární filmový buřič a umělec se proslavil již svým prvním – krátkým filmem Andaluský pes (1929) natočeným se Salvadorem Dalím. „To je přece ten film, kde se rozřezává oko, fuj!" povzdechnou si všichni, kdo to museli vidět. Ve svých 72 letech si před udílením cen americké Akademie neodpustil malý žert.*

Oscarový skandál

„Done Luisi, myslíte, že dostanete Oscara?" zeptali se ho čtyři mexičtí novináři krátce po nominaci.

„Ano, jsem o tom přesvědčen," odpověděl Buñuel vážně. *„Už jsem zaplatil pětadvacet tisíc dolarů, o které mě požádali. Američané mají své nedostatky, ale drží slovo."* V mexických novinách pak vyšly články o tom, že si Luis Buñuel koupil filmovou Akademii. Požár se snažil uhasit především producent Silberman. Skandál se nakonec filmaři povedl a cenu získal.

Půvaby a jídlo

Možná by bylo namístě něco o filmu říct. Nenápadný půvab buržoazie sleduje šest přátel. Staršího a mírně paranoidního diplomata Rafaela z republiky Miranda a Francouze Sénéchala, který velmi miluje svou manželku, a to i fyzicky a Thévenota, který je rovněž ženat, kromě jeho manželky sledujeme i její sestru. Ženy hrají v zápletkách především předměty touhy, ať už svých manželů, nebo záletníků. Celkově mezi nimi panuje pohoda. Jsou ochotni si odpouštět drobná společenská faux-pas i jiné nedostatky.

Sám Buñuel dává v knize svých pamětí Do posledního dechu (1982) jednoduchý klíč k filmu, těm lidem se prostě nepodaří spolu povečeřet. Přitom o to po celou dobu jde, neustále se scházejí, aby si spolu užili dobré jídlo, ale vždy dojde k nějakému problému. Když už to po čtyřiceti pěti minutách filmu konečně vypadá na povedenou večeři, vejdou do domu hostitelů Sénéchalových vojáci s tím, že manévry začaly o den dříve. Paní se postará o to, aby se najedli i oni. Plukovník je mírně překvapí kouřením marihuany, dává potáhnout i svému pobočníkovi, zájem má i mladší sestra paní Thévenotové. A pak se konečně začnou dít věci.

V hlavní roli sny

Do jídelny přiběhne spojka s naléhavým rozkazem. Vojáci musejí rychle vstávat, ale znovu si sednou, když plukovník v rauši dovolí mladému seržantovi vyprávět svůj sen. A ten je první z mnoha, kterými pak film až do konce oplývá. Sny protagonistů, kteří mají prsty v pašování kokainu, začnou nabývat patřičných rozměrů živých nočních můr. Do toho stále pokračuje děj surreálného Buñuelova vyprávění, se sny se mísí, a do konce už se nedozvíme, proč se ve filmu střílí nebo zatýká, jestli je například postava biskupa, který se stane u Sénéchalů zahradníkem a doprovází vybranou šestici na řadu večírků, reálná.

V té chvíli nás už film zcela pohltí, kocháme se postavami ze snů, jako je například legendární Krvavý brigadýr, ale i děje samotného, když „hlavního hrdinu" Rafaela, kterého v pokročilém věku tolik zajímá sex, svede po prožité noční můře i sex bílý – rabování ledničky.

Proč dostal film Oscara? Nevím. Ale přestože je už starý padesát let, tedy o rok starší než já sám, a viděl jsem ho v letech devadesátých, pořád mě baví, vracím se k němu a mám radost, když mě znovu překvapí svou drzostí a čerstvostí. Mám rád i vraždy z vášně, které se ve filmu objeví a nikdo je nepotrestá. Mám rád Rafaela v podání Buñuelovy hvězdy Fernanda Raye a jsem šťastný, že se ve filmu v další epizodce objeví i Muni v roli děvečky, která se vraždícímu biskupovi zpovídá z nenávisti k Ježíši Kristu.

MICHAL KAŠPAR

UMĚNÍ



Vlk je mé totemové zvíře

LIAMREN XIII

V INTERVIEW PRO *NA SCESTÍ*

Umělkyně tvořící pod pseudonymem Liamren13 nechává nahlédnout do svého „ateliéru", kterým se rozumí i třeba jen papír a tužka, ale také moderní grafická technologie. Jejím oborem jsou kresby a malby, a to od realismu přes komiks až po naprostou abstrakci. Na vlastní kůži zažila nejen umělecké pády a vzestupy, ale také duševní potíže a stav vysoké koncentrace – flow. Svěřuje se i se svými inspiračními zdroji, kterými jsou Japonsko, ale i chladný sever.



LIAMREN XIII *PŘÁTELSTVÍ S VLKEM*

Když ti shoří hard disk

Co bys chtěla o sobě říct na úvod? Jak se vlastně představuješ lidem, když mluvíš o své tvorbě?

Já většinou o své tvorbě moc nemluvím, ale když už mluvím o téhle volné tvorbě, tak jako o Liamren13, což je vlastně taky takový můj underground. Protože když jsem žila ještě ve Francii, tak jsem tvořila pod svým vlastním jménem. Studovala jsem umění, malbu a kresbu a všechna tehdejší díla jsem podepisovala svým civilním jménem. Liamren přišel asi až v roce 2014, jako pseudonym a moje alter ego pro všechno, co je pro mě takové alternativní a hodně niterné, až naivní, něco, co nelze zařadit do kategorie umění. Začalo to jako skici z deníků. Většina těch věcí, co Liamren13 podepisuje, začaly právě tak, jako skromná automatická perokresba.

Kde je možné najít tvoji tvorbu?

Až v roce 2018 jsem se rozhodla, že si udělám webovky **www.liamren13.com** a že to konečně půjde nějak do světa, že jakoby otevřu tu svou černou skříňku, ten svůj tajný černý skicák a naskenuji to a digitálně dotvořím. Pak je možné sledovat moje nejnovější kresby na Instagramu, na porfoliovém portálu Behance a také na Facebooku, ale tam publikuji spíš věci ze života a méně často. Ilustrovala jsem dvě knihy, *Rozpolcenou duši*, kterou jsme napsali s tebou, Pavle, a druhá byla *Sběratel času*.

Ve Francii jsi vystudovala umění. Co se vlastně stalo, že nyní používáš novou identitu?

Je pravda, že jsem vzdala kariéru současného umělce, a to kvůli onemocnění a taky kvůli nedostatku konexí. Neměla jsem vybudovanou žádnou síť ani dost kontaktů na galeristy a na kurátory, na kohokoliv, kdo by mi mohl pomoct se propagovat. Což neumím dosud.

V současném umění je těžké se prosadit. Mladý umělec se po škole potřebuje dostat do galerií, a to co nejdříve, během prvních dvou let, je to to nejtěžší zlomové období. Většina lidí v tomhle období nakonec odpadne a začne se věnovat užitkovému umění nebo něčemu, kde se rychle uplatní na pracovním trhu. No a ta menšina se vydává tou trnitou cestou ke galeristům a snaží se prezentovat svoje díla a pokračuje ve své tvorbě, prostě nevzdává to. Tvrdě trénují a já vím, že je prostě těžké být profesionálním umělcem, zkoušela jsem to taky, ale nějak mi to nešlo. A pak se to ztížilo ještě tím, že jsem zažila psychózu.

A mezitím jsi se také vrátila do Čech...

Ve Francii jsem vyrostla jako výtvarník. Po deseti letech zpět v Praze jsem byla jednak v kulturním šoku, a pak, začínala jsem zase od začátku, od nuly. Neměla jsem

tady právě moc kontaktů ani přátel, kteří by se také živili uměním. Zprvu jsem navštěvovala galerie, sledovala jsem uměleckou scénu, hlavně mladé umělce, třeba v DOXu nebo Meet Factory, a pak jsem onemocněla a už jsem měla jiné priority.

Navíc mi vyhořel hard disk a já jsem ztratila fotky svých studentských prací. Byl to realismus a z části fikcionalismus a inspiroval se hodně japonskou kulturou, jak tradiční, tak současnou, i třeba literaturou, poesií a byly to většinou portréty anebo abstraktní perokresby. Vzaly za své i práce, které vznikly rok po studiu, to byly hlavně figurativní malby.

Jak nemoc ovlivnila tvoji tvorbu?

Původně začínala depresivními epizodami a během těchto depresí mě kreslení drželo naživu. Vyjadřovala jsem prázdnotu, kterou jsem cítila. Také emoce, pocity smutku a splínu a vlastně zoufalství nad budoucností, zdálo se mi, že mě žádná nečeká. Byla jsem na tom opravdu špatně, takže jsem kreslila hodně temné věci, ale kreslila jsem a pořád mě to nějak drželo při životě. Vedla jsem si deník, kam jsem psala a zároveň kreslila, vlastně jsem ho ilustrovala. Pak přišla psychóza a ovlivnila můj rukopis kreslení. Předtím byl hodně realistický a opravdu detailní, až hyperrealistický a pak jsem ho začala stylizovat. Nemůžu přesně popsat, v čem je rozdíl mezi kresbami před a po psychóze, ale já ho tam vidím.

Vlci a flow

Proč ráda kreslíš anděly a vlky?

Nejdřív jsem měla andělské období, asi v roce 2016, 2017 jsem kreslila anděly nebo spíš lidi s křídly a motivy křídel. Dodávalo mi to naději a odvahu. Vlci přišli těsně potom, to bylo zase vlčí období. Vlk je moje totemové zvíře, se kterým se ztotožňuji stejně, jako to dělají šamani. Vlci jsou hrozně cool a fotogeničtí a krásně se mi kreslí. Taky mám dva psy a psi a vlci jsou si hodně podobní. Když kreslím zvířata, tak většinou podvědomě kreslím vlka. Proč zrovna jeho? Často se vlci objevovali v mých snech. Někdy jsem měla i sny, že já jsem vlkem, že se můžu kdykoliv transformovat do té vlčí podoby. A pak zase zpátky, do lidské podoby. Takže asi proto přišel, z podvědomí, jako taková stará figura, nějaký můj archetyp.

Jak je to třeba s evropskou tradicí vlků v naší kultuře?

Každá evropská země má asi svou tradici, mě nejvíce zajímá ta Skandinávská, dědictví vikingů, ve které je jednou z nejdůležitějších postav právě vlk – Fenrir. Megavlk Fenrir je podle legendy spoután, aby nemohl nikoho ohrozit a jeho osudem je osvobodit se na úsvitu apokalypsy. Také jsem četla o takzvaných Ulfheðnar, což jsou vikingští válečníci, kteří nosili vlčí kůže. Byli to vlastně Berserkové, což znamená medvědí kůže. A Ulfheðnar je něco podobného, ale vlčí varianta. Tihle válečníci si mysleli, že jsou vlci a dodávalo jim to strašnou sílu, psychicky na sobě pracovali, dostávali se do bojových transů, ve kterých si přisuzovali vlčí vlastnosti, a to jim pak dodávalo sílu v boji.

A v Japonsku? Je tam nějaká tradice?

Tam něco podobného zastává liška. Duch lišky jménem Kitsune myslím. Jakýsi démon, který se objevuje v hodně legendách. Může mít dokonce i devět ocasů a měnit podobu a lidi hodně pokouší. Je to takový pokušitel (trickster).

Stále kreslíš vlky?

Teď aktuálně je zas tolik nekreslím, i když občas je mám v podvědomí. Pomocí automatické kresby jsem zjistila, že ten vlk je tam pořád přítomný a když se dostanu do flow state a třeba se zaposlouchám do nějaké etno nebo psychedelické hudby a začnu kreslit, tak se vynořují vlčí postavy. Je to docela záhada, trochu se bojím to nějak analyzovat.

Co to je to „flow"?

Určitě flow znáš. Je to stav, kdy se zastaví čas a Ty jsi v přítomném okamžiku tak spojený s aktivitou, kterou vytváříš, že zapomeneš na celý svět. A vlastně se Ti zlepšuje schopnost tvořit a soustředit se. Zažívají to sportovci, tanečníci, hudebníci, když koncertují – určitě to znáš při zpěvu, určitě se ti to někdy přihodilo. Někdo tomu říká umělecký rauš.

Jak je to s flow a tvojí prací? A jak to jde dohromady s tvým duševním onemocněním?

Když se mi psychicky zrovna nedaří, když nejsem ve formě, tak je flow state velmi těžké navodit, protože k tomu člověk potřebuje silné emoce. V době po psychóze negativní příznaky a oploštělé prožívání a oploštělé emoce neumožňují dostat se do flow. Tlumí vás i medikace a zvýšená antipsychotika nebo depresivní stavy a emoční prázdno, a nemůžete se tak snadno dostat do stavu flow, ale jde to. Zjistila jsem, že když se překonám, tak po třiceti minutách úsilí se do flow stavu dostanu a jsem v něm, pokud mě nic nevyruší.



Jedna z charakteristik flow state je, že jsi ve stavu nadšení, že miluješ to, co děláš, máš pocit obrovské radosti, že jsi v přítomném okamžiku a že to, co děláš, ti jde. Že jsi na maximu svých schopností. Po celou dobu, co trvá ten flow state, a nemusí trvat dlouho. Můžeš třeba kreslit dvě hodiny a z toho být jenom deset minut ve flow.

Máš nějakou denní dobu, kdy je to ono?

Jo, jo, to je dobrá otázka, u mě je to večer a velice pozdě večer, třeba od šesti hodin dál, do půlnoci. To je pro mě nejvhodnější doba se dostat do flow. Možná je to taky spojené s tím, že už není takový ruch, že jsem v klidu a nastává noc, takže většina lidí jde spát a někdo třeba ještě tvoří.

Jak se kreslí komiks?

Zastavme se u tvé vášně pro komiksy. Jak je to třeba s americkým komiksem. Ovlivnil Tě nějak?

Jo, taky. Když jsem začala poprvé kreslit komiksy, tak jsem sledovala i americké autory. Nejvíc se mi líbily adaptace Sandmana od Neila Gaimana. A Watchmen, co se týká těch superhrdinských, klasických komiksů. Mě spíš zajímají alternativní komiksy typu graphic novel, tj. grafický román, není jich moc, je to těžké je vyčmuchat.

Jsi čtenářka japonských manga, jak je máme číst?

Když kreslím, tak je studuju. Když kreslím komiks, tak se inspiruju tím, že studuju každý rámeček, jak je vytvořený a jak na sebe navazují. Manga má charakteristiku, že se čte zprava doleva, i v evropských vydáních, je to zprvu nezvyk, ale dá se nakonec číst úplně plynně jako jakýkoliv komiks. Pro japonské komiksy je typické, že mají hodně velkou dynamiku, co se týče čtení. Že je to třeba tři sta stran, ale přečtete to hrozně rychle. Protože navazování scén je dynamičtější než u evropského komiksu. A víc plynulé, víc intuitivní. To se mi na tom líbí a to se taky snažím naučit pro náš komiks, který teď vytváříme. Pokud jde o konkrétního japonského autora, mám moc ráda Tsutomu Nihei, což je bývalý architekt, který kreslí komiksy žánru seinen manga. Je to současný autor, vydal už spoustu děl, je to hodně originální manga pro náročné čtenáře, většinou v žánru sci-fi.

Spolupracuješ s autorem scénáře komiksu, který je z frankofonního světa, chcete se prosadit a vydat ho. Je to velká výzva?

Je to dost těžké, protože francouzská komiksová scéna je opravdu obrovská. Francouzi neradi používají to slovo komiks, jsou velmi hrdí na svou tradici bandes dessinées (BD). Jednak stále vychází nové edice a pro nové autory je strašně těžké se dostat přes vydavatele. Je to fakt maraton, zkoušeli jsme na festivalech najít vydavatele, našli jsme ho, ale rok na to zkrachoval. Byl příliš alternativní a soustředil se právě na mladé, nezkušené autory. Ve Francii jsou lidé hodně opatrní a vydávají se hlavně ověření kreslíři. Dostat se mezi ně je fakt těžký oříšek.

Je důležitá nějaká zábavnost?

Komiks si musí najít své publikum. To hodnotí vydavatel, ale samozřejmě se dívá na scénář a na vizuální zpracování, na kresbu. Překvapilo mě to, že říkali: „*My hledáme takový typ kreslení, za kterým není vidět těžká práce.*“ Musí být vidět, že je to pro autora snadné, že má talent, že příliš netrpí tím kreslením, že mu to netrvá moc dlouho, že je schopný dovést do konce třeba dvěstěstránkový projekt. Myslím, že záleží na vydavateli, zda povolí více experimentální styl, jako je grafický román, a míň bublin a větší vizuálnost příběhu. Tento styl, který zrovna my máme, je těžké napasovat mezi tradiční žánry. Proto přemýšlíme o vydání vlastním nákladem a teď to zkoušíme v Kanadě, protože francouzský trh je příliš zaplněný.

Dá ti taková práce zabrat?

Bohužel já jsem ten typ kreslíře, který pokud zrovna nedělá nějakou digitální abstrakci, tak tvrdě pracuje a snaží se najít reference, nějaké inspirace ve filmu, studuje anatomii, perspektivu, opravuje každý detail. Je to bohužel zatím ještě nedozrálý styl, příliš realistický, příliš namáhavý a já jenom čekám na ten moment, kdy po asi nakreslení tisíců obrázků, těch okýnek, už budu mít svůj originální a plynulý rukopis, který bude pro mě pohodlný. A že už u toho nebudu tak trpět. Čím víc člověk kreslí, tím jednodušší to pro něj je. A tím se stává ten rukopis lepším.

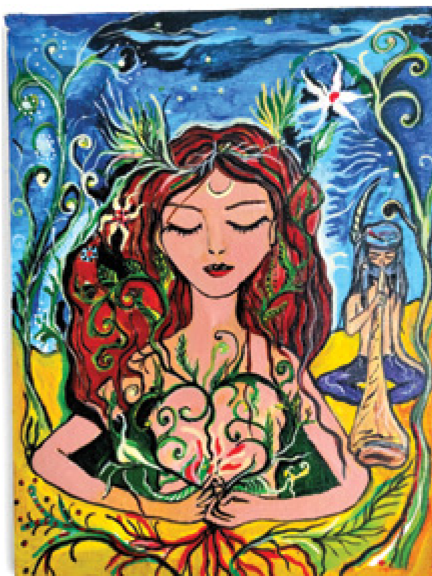
MICHAL KAŠPAR
A PAVEL OULÍK



LIAMREN XIII
MELANCHOLIA

DO NOT LET THE SADNESS OF YOUR PAST
AND FEAR OF YOUR FUTURE
RUIN THE HAPPINESS OF YOUR PRESENT

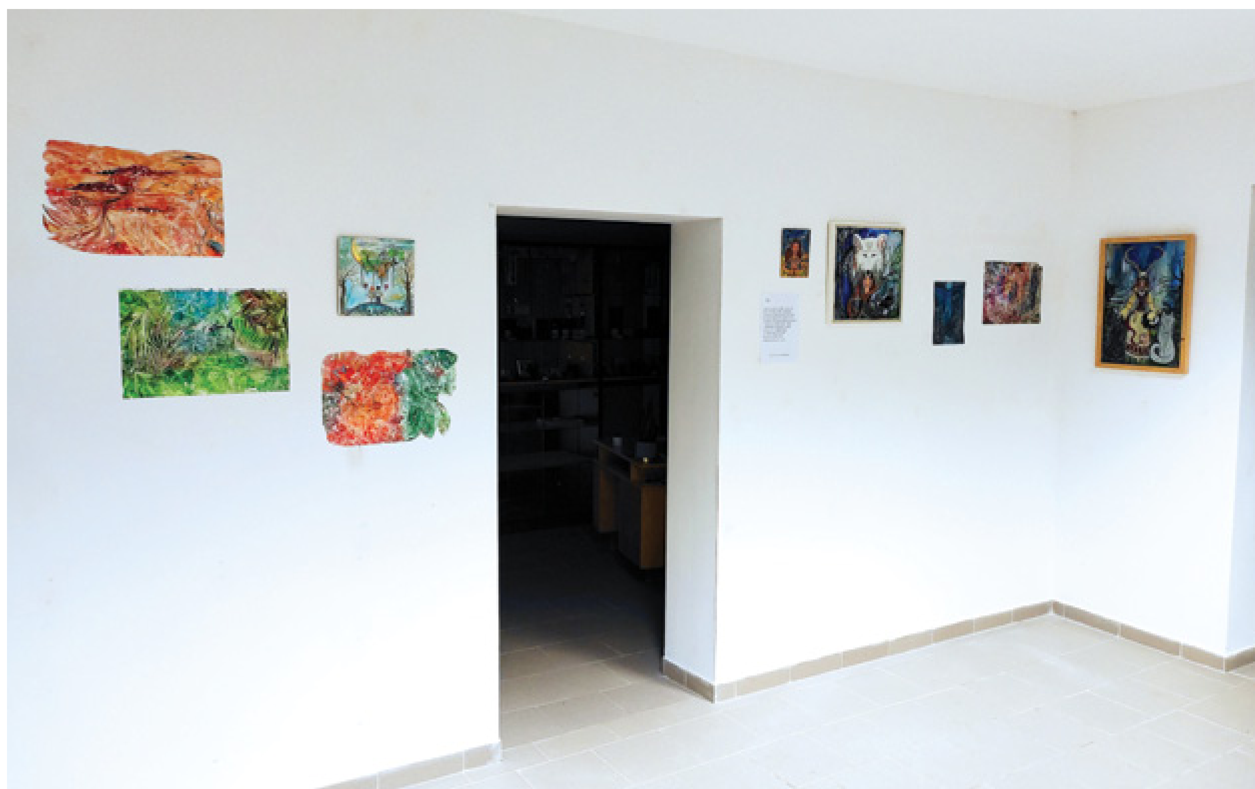




Lili

UKRAJINSKÁ TVORBA V ŘEDHOŠTI

Vesnička Ředhošť, která se nachází asi 20 kilometrů od Roudnice nad Labem, je místo, které si mnozí oblíbili. Každou neděli se tam totiž konají populární trhy, na nichž je možné zakoupit opravdu leccos, od potravin přes různé nářadí a náčiní až po sazenice a drobná hospodářská zvířata. V této krajině zemité praktičnosti vyrostl zjev poněkud nečekaný: spolek Dobré Místo, který vytváří mnoho pracovních příležitostí pro lidi se zdravotním postižením, tam v tomto roce otevřel obchod s rukodělnými výrobky a galerii. Galerie Blanka si dala za cíl podporovat umělce se zkušeností s duševním onemocněním a jiné citlivé vizionáře vnitřních světů. Za krátkou dobu její existence se v ní uskutečnila již řada výstav. Vystavují zde lidé, jejichž kvalifikací není nemoc, ale nepochybný talent. Byly tam k vidění třeba experimentální grafiky od Liamren XIII (výstava s názvem Digitální perokresba) či dřevěné figurální sošky a expresivní obrazy Rostislava Collera. Zatím posledním kurátorským počinem je právě probíhající výstava ukrajinské malířky s uměleckým jménem Lili. Jelikož mnoho z nás se její tvorbou cítilo osloveno, jsme rádi, že jí můžeme věnovat prostor v našem časopise, a alespoň trochu tak podpořit těžce zkoušenou Ukrajinu. A také to snad Lili osobně trochu dlužíme, protože Česká republika se pro ni před pár lety ukázala kvůli byrokratickým záležitostem pramálo pohostinná.



VÝSTAVA LILI V GALERII BLANKA



Lili se narodila v roce 1990 v Drohobyči, což je skoro stotisícové město ve Lvovské oblasti na západě Ukrajiny, které má za sebou pohnutou historii. Lili v něm žila s rodiči do svých 16 let, kdy se pro svou svobodomyslnou povahu přestěhovala do Lvova. Sama sebe charakterizuje jako svobodnou duši, která vždy chtěla objevovat, cestovat a žít za šedivou zdí reality. Tvořivá byla odjakživa, soustavněji malovat obrazy začala ve svých 21 letech. Její matka byla proti tomu, aby se stala umělcem, protože umělci mají těžké živobytí. Proto namísto výtvarné školy vystudovala architekturu (konstrukci). Věnuje se také floristice. Ukrajinu opustila v roce 2020 a měla v plánu žít a tvořit v Čechách se svými přáteli, do cesty se jí ale postavily problémy s českými úřady v době koronavirové pandemie. Dokonce strávila nějaký čas ve státním zařízení pro cizince s nelegálním pobytem. Nyní žije v Belgii. Její obrazy mají v sobě citlivost i spirituální náboj. Lze je situovat do prostoru, v němž se archetypálně prolíná pohádka, fantazijní svět a mýtus. Na jejích malbách voskem zase z fantaskní květinové říše vystupují lyrické výjevy, které jako by volaly k tiché meditaci. Lili věří v přírodu, a proto ji spíše oslovuje pohanství, ale věří i v Boha a vnitřní energii každého člověka. Mezi její oblíbené malíře patří třeba Louis Royo, Victoria Francés či Zdzisław Beksiński. V budoucnu plánuje se zase vydat na cesty, nejdůležitější je teď pro ni navštívit své blízké na Ukrajině. Výstava v Ředhošti je její první samostatnou výstavou, ač mnohá její díla byla na Ukrajině už k vidění.



Lili, na Tvých obrazech se objevují vlci. Máš nějaký niterný vztah k těmto zvířatům a proč?

Vlci jsou častým námětem, máš pravdu. Cítím, že jsem s nimi doteď nějak ve spojení, již od dětství. Především miluji a zbožňuji přírodu a zvířata. Také jsem o tom měla sny a symbol vlka mě inspiruje: odvaha, svoboda, věrnost, vždy brání svoji smečku. Vlk je také můj totem.

Také vidíme na Tvých dílech ženy s parožím. Jaký duchovní rozměr má pro Tebe tento symbol?

Co se týče žen s parožím, je to jako ozvěna prastarých počátků. Jsou to symboly divočiny, přírody, původních sil, ženské energie, volání dávných duchů a předků. Žena nemusí být jen symbolem inspirace, ale také válečnicí, ochránkyní svého domova, hlasem zevnitř, který drásá tvou duši. Rohy mohou být interpretovány různě, záleží na tom, o který obraz se jedná. Může to být šamanský nástroj, ale mohou to být také bytosti, jako jsou dryády, lesní duchové … anebo to může být prostě jenom helma.

Velmi krásné jsou malby voskem na papír. Popsala bys nám tuto techniku podrobněji?

Techniku voskové malby jsem neobjevila zrovna na nejlepším místě. Procházela jsem obdobím koronaviru a problémů s přesídlením do zahraničí. Ale když jsem to poprvé zkusila, bylo to úžasné, bylo to pro mě něco nového. Kromě toho umění a tvorba pomáhají překonávat těžké časy. Jsou různé techniky malování voskem. Své obrazy jsem dělala jednoduše s pomocí horké žehličky, roztavila jsem voskovky a pokoušela se pak najít na speciálním silném papíru různé formy, tvary a linie. Používala jsem rovněž železné tyčky, abych se naučila pracovat s detaily. Opravdu mě to těšilo. Bylo to moje vysvobození.

TEREZA SAXLOVÁ



RYTINA DO VOSKU ***LILI***



MALBA ***LILI*** *"GO YOUR INNER PATH WOLF"*

TVORBA



MALBA ***LILI*** ***"****CALL OF ANCESTORS* ***"***

Sny *Ivana Břešťáka*

Když člověk končí, mozek si s vámi trochu pohraje. V delíriu, kterému předcházelo několikadenní pití tvrdého alkoholu, a kdy jsem se ocitl na samotném prahu života a smrti, jsem proletěl oranžovým tunelem k velikému světlu, které se skrývalo za obrovskou černou planetou, slyšel nádhernou hudbu, viděl nádherně syté barvy, které jsem jako pozemšťan nikdy neviděl. Něco podobného popisovali mnozí lidé, kteří se ocitli v klinické smrti. Také se jim nechtělo „zpět". A v tom samém delíriu se mi zdály dva sny, na které do konce života nezapomenu. Chci se o ně podělit.

Jednou v podvečer jsem se vracel s kamarády z přehrady na chatu, kde jsme přespávali. Asfaltová cesta byla horká a my měli dobrou náladu. Najednou se k nám přidala dívka. Krásná dívka, která mě okamžitě učarovala. Uvědomil jsem si, že jsem na ni čekal celý život. Začali jsme si povídat. Mé tělo se bouřilo rozrušením, má duše splynula s její a já jsem nic takového dosud nepoznal... Ano, potkal jsem osudovou lásku. Jen mi bylo divné, když se mě kamarád zeptal, s kým že si to povídám. To bylo od osudu poslední varování před tím, co na mě čekalo. Potkal jsem totiž prokletí, ale já to v tu chvíli nevěděl. Nebo nechtěl vědět. Když se mě také ostatní kamarádi začali ptát na to, s kým že si to povídám, uvědomil jsem si naprosto fascinující věc. Ona byla pro ostatní neviditelná! Dívka chtěla na louku, a tak jsme opustili cestu a posadili se do trávy. Pak se stalo to, po čem jsme oba toužili. Zavřel jsem oči a jemně ji políbil na rty. Dívka se však smutně usmála. Jako kdyby to mělo být naposled. Nerozuměl jsem tomu. Dokonce jsem měl pocit, že se mi začíná ztrácet před očima. Natáhl jsem paži, ale má ruka pronikla skrz její obraz. Smutně sklopila oči a pak zmizela úplně. Chtělo se mi křičet. Poznal jsem štěstí, které mně nakonec nebylo dopřáno. Netušil jsem, že to pravé prokletí na mne teprve čeká. Vrátil jsem se na cestu a dohnal kamarády. Začal jsem jim vyprávět o tom, co se mi stalo. Ale nikoho to nezajímalo. Nikdo mě neslyšel. Pak jsem si uvědomil, že jsem neviditelný.



LILI *HOPE FAITH*

Jednou jsem se dostal se skupinkou turistů do nějakého italského města. Náš autobus zastavil na náměstí, v jehož středu byla fontána a trávník. Vystoupili jsme, vzali zavazadla a šli se ubytovat na hotel. Potom následovala okružní procházka po městečku a nakonec jsme se vrátili na to samé náměstí a lehli si na trávník. Byl zdánlivě klidný den. Slunce svítilo a my jsme si povídali. Najednou se zpoza rohu objevily dvě židovské dívenky. A za nimi terorista, který je chtěl zabít. Z naší skupinky se zvedl muž, teroristu odzbrojil a dívenkám zachránil život. Sen se mi zdál znovu. Autobus, náměstí, ubytování v hotelu a okružní procházka. A znovu náměstí s kašnou a trávníkem. Když se objevili dívenky a terorista, z naší skupinky se zvedl další muž a dívenkám zachránil život. Sen se mi zdál potřetí. Autobus, okružní cesta a dvě dívenky. Jen mi bylo po chvíli divné, že terorista je už dívenkám v patách. Pak mně došla strašná věc. Tentokrát jsem jim měl zachránit život já sám. Rychle jsem vstal a utíkal za nimi. Křičel jsem, ať utečou. Klopýtal a znovu křičel. Jenže já to nestihl a on je zabil.

IVAN BŘEŠŤÁK



Sen a náznaky jeho chaotické interpretace

Když jdu spát po obědě, představuju si nějaké zlo a to zlo mi zastírá mysl a pomalu mě infiltruje svou svůdností. Pak hledám kavárnu Harmonie na česko-německém pohraničí. Vystupuju na náměstí u kostela a míjím všechny autobusy, které by mě snad ještě odvezly do centra. Najdu druhé stanoviště, už tu stojí podivný cizokrajný prostředek dopravy do neznáma. A když nastoupím, ošklivě se plní. Znám adresu, ale když místo vedle mě zasedne objemná důchodkyně, přece jen se ujišťuju, jestli na příští zastávce mám vystoupit a jestli tam najdu domov důchodců a u něj kavárnu. Působím tu jako pěst na oko. Ale nejspíš jsem tu správně. Nakonec se před námi otevře skalnatá krajina s cihlově zbarveným masivním mostem. Jeho oblouky jsou potrhané, nebylo by rozumné na něco tak starobylého najíždět plným autobusem. To se ale ani neděje. Řidič si vybírá skalní jazyk a míří na něj. Pokračuje tak dlouho, až už se nejspíš vůbec nebude moct otočit, nakonec bude muset vycouvat, napadá mě. Ale jak tak nebrzdí, probleskne mi hlavou, že s námi sjede ze skály. Jestlipak si vzal svou dávku antidepresiv? Nakonec v poslední chvíli zastaví a já se nějak dostanu z autobusu, který mizí. Jsem v té šílené krajině s monstrem mostu a snažím se dostat pryč od propastí na cestu. Když opouštím nebezpečné prostranství, slyším jak nějaký havran sežral šneka, až to luplo. Říkám si: tady by se vlastně dobře fotily nahý holky. Nedaleko jednu vidím. Z turistického se bleskově a bez jakýchkoliv pohybů převlékla do přiléhavých bílých kalhot a světlé mikiny. Možná je to moje nevěsta, možná se na něčem domluvíme, třeba je to anděl… budím se zpocený a v místnosti s vydýchaným vzduchem.

Měl bych vyhnat manželku ze svého života? Měl bych ještě jednou zkusit všechno přeskupit tak, abych se stal zápalnou obětí na oltáři všehomíra? Měl bych se zabít nebo zfetovat do němoty? Děsí mě, že bych se pak stejně probudil. Asi bych hledal ženu, protože by bylo potřeba všechno zase napravit. V zastaveném čase je život těhotný nepřebernými možnostmi, z nichž ani jedna není naplnitelná tak, aby byla přelomová. Vyvětrám si a hodím si na zem jogamatku. Budu si na ní hrát na batole. Můj život není pouťová atrakce ani podpultové cizokrajné porno v trafice před branami věčnosti. Nikoho nezajímá.

TOMÁŠ VANĚK



Probudím se k spánku
jak to dělají po staletí
postel k oknu
duši ke dveřím
co očekávám
je ve hvězdách
které planou opodál
dřevěné sny
které mají
jasný znak
zoufalství i naděje
a barevné stuhy
co povídají
o utrpení i hříchu
možná vše změní
chci být sám
sebou
Bůh nehraje v kostky
líbá duši
a sny se tak vytrácejí
na druhý břeh

Snění se pění
zvládá táhnout dny
a ukazuje obrazce
co drtí zemi
pěstěnou hlínou
jak letět po vzduchu?
Láska, schválně,
kdy vykvete?
Ukazuji meč pokory
na pokraji snů
které vedou ke spánku
mám toho víc
co modrá v područí
reality
chci tisknout tvou ruku
jako by to byl sen
ale spláchnu to
okvětím libečku

Bezedný spánek
míjí se se zpěvem
ruku v ruce
ulehnout chabě
až přijde
poledne, noc
kolik hvězd
a kam?
Nejisté, jisté
jak prameny vod
co obklopují obklopené
přijdou sny?
Kolik zpěvů
se prodere
vichrem tisíců Slunců
na Lunu
zbude jeden osamělý
pěvec.

Láska svítí
jako drahokam,
který vyplouvá
když se zavírají oči
jak dlouho
budeme svým stínem
co prášky
udělají s naším tělem?
Jeden vzdech
druhý, třetí
probíráme se perletí
osamělé sny
a přesto
tolik plných rtů
vyplujeme?

DAVID AŠENBRYL

KRESBA ***LIAMREN XIII***

NOČNÍ MŮRA Z VRŠOVIC

(příběh beznaděje)

Následující sen byl sněn přibližně roku 1981. Vypadá to, že sen začíná tím, že se uprostřed noci probudím v našem vršovickém bytě. Nějak vím, že tu nejsou přítomni ani rodiče, ani sestra. A protože nemůžu spát, chci se nějak zabavit. Zapínám rádio, ale line se z něj ponurá pohřební hudba. Tak nic. To nevyšlo. Rádio zase vypínám.

Pouštím si tedy gramofon. Vybírám veselou jazzovou (vinylovou) desku, nasazuji jehlu do drážky. Hudba zní dost rozjařeně, mám tančit? Jenže najednou se před mýma očima drážky desky roztékají jako pověstný Dalího camembert a jehla si nekontrolovatelně klouže, kam chce. Hudba se nelidsky rozplizne a sjíždí kvákavým glissandem do samotného pekla, jak už to u zvuku roztékajících se desek bývá zvykem. S rostoucí hrůzou přístroj vypínám.

Zbývá poslední instance. Televizní zábava! (Československá televize tehdy ovšem vysílala pouze dva programy, a k dostání byly jen bedýnky s černobílým obrazem.) Mačkám tlačítko na přístroji a po chvíli se zjeví šedá obrazovka a pak zrnění. Dalším čudlíkem zapínám 1. program a usedám do křesla vlevo. To, co vidím, mne nikterak neuklidňuje.

Obraz je překvapivě barevný. To je sice hezké, ale nabízí se z pohledu neviditelné kamery, kterou jako by někdo nainstaloval nad televizi. Vidím scenérii před televizí, pohled na pohovku, stolek stojící před ní a dvě křesla po stranách, kde obvykle sedí diváci. V ideálním případě bych tam teď měla být vidět i já. Jenže neviditelná kamera snímá obě křesla jako prázdná. Hrůza! Okamžitě přepínám na druhý program.

Někdo ještě pamatuje, že jednotlivé pořady uváděly televizní hlasatelky, krásné a inteligentní ženy, které měly občana ČSSR patřičně zorientovat v tom, co si má myslet o následujícím pořadu nebo filmu. A přesně taková jedna tu sedí, jmenuje se Saskia Burešová. Jedná se o přímý přenos, ale ona působí zcela staticky! Usmívá se křečovitě a zírá mi do očí s nestoudně zlomyslnou převahou. Nějak cítím, že i ona vidí mě. (Připomínám, že sen se odehrává v době předinternetové.)

Saskia se občas jemně pohne a usmívá se jako vraždící klaun, a z toho mi opravdu není dobře. Zvednu se a ve zmatku běžím do vedlejšího pokoje. Zavřu za sebou dveře, dostaví se malá úleva, ale co to? Ona ta Saskia je i zde přítomná, avšak v podobě černobílé fotografie vysoké asi metr, na kartonovém papíru. Stojící silueta vystřižená z toho kartonu je lehce opřená o stůl a její tvář se na mě opět strnule usmívá. Srdce mi tluče jako o závod, prchám zpátky do obýváku. Otevírám okno do dvora, kde vidím domy na pozadí nestvůrně obrovského úplňku.

A já z toho okna křičím jakoby o pomoc, je to spíš silný skřek. Tak volám na sousedy, vzývám posledních asi pět oken, která teď ještě svítí do vršovického dvora. Když však dozní můj výkřik, když umlkne i jeho ozvěna, tak tato okna naráz všechna zhasnou. Jen obrovský Měsíc se mi vpíjí očima do hlavy, a já se probouzím.
Je mi 12 let.

VĚRA DUMKOVÁ



Neobyčejná jízda

Nastoupil jsem do autobusu na své zastávce. Vyhledal jsem místo k sezení a čekal, než se autobus zaplní. Když jsme vyjeli, pochopil jsem, že netuším, kam máme namířeno. Autobus nezastavoval na žádných zastávkách a lidé jen marně tiskli tlačítka k výstupu. Řidič se smál za svými nedobytnými dveřmi.

Zeptal jsem se svého souseda, kam si myslí, že jedeme, a on řekl: „Do pekla." Zasmál jsem se, ale můj soused smích neopětoval. Nežertoval.

A pak mě to napadlo – možná, že ten autobus, na který jsem nastoupil, je sám peklem.

Jeli jsme dlouho a já koukal z okýnka, ale nic jsem v temnotě neviděl. Někdo musel vypnout pouliční osvětlení. Ostatní cestovatelé na chvíli přestali komunikovat a jen stoicky čekali, co se stane dál. Jeli jsme dlouho a zlověstné ticho se střídalo s tichým šepotem cestujících.

Neměl jsem potřebu jít na záchod a z toho, co jsem vypozoroval, jsem nebyl jediný. Žil jsem v realitě, kde máloco dávalo smysl.

Plynuly dny, ale nadále bylo za okny temno. Přestal jsem se bát, že jsem se ocitl v pekle, protože teď už jsem si tím byl jistý.

A pak přišel den, kdy autobus zastavil u zastávky, ze které jsme vyjížděli. Otevřely se dveře a cestující vyskákali ze dveří. Vyšel jsem i já a vydechl blahem. Čerstvý vzduch měl něco do sebe. Přešel jsem ke skleněné zdi trafiky a zahlédl bílé vlasy i vousy. Zestárl jsem o několik desetiletí. A pak můj zrak přejel titulní stránky novin a časopisů a zahlédl to samé datum, kdy můj autobus vyjížděl.

Hluboce jsem si povzdechl a vydal se na cestu domů. Rozhodl jsem se, že pojedu metrem.

PAVEL OULÍK



Z KNIHY TOMÁŠE VAŇKA

SUKNIČKÁŘ

Jsem na Hvaru, přes to nejede vlak! Je to ostrov, souostroví. Mladý Chorvat hraje v kostele Obrazy z výstavy šíleného Modesta Petroviče. Nadšeně poslouchám za vraty, i když moc o této klavírní skladbě zatím nevím. Kolikrát ji vyhledám ještě v budoucnu?

Krásné zaoceánské jachty s posádkou patří jen těm nejbohatším lidem… My tu kotvíme s takovou šestimetrovou plachetnicí, nedá se zodpovědně říct, že by to byla loď. Je zázrak, že jsme přežili její první vyplutí z mariny v Šibeniku. Tehdy nás, nezkušenou posádku, překvapila bouře. Je tu pan V. i moje sestra Helena, tehdy spolu myslím chodili, jinak si neumím jejich přítomnost vysvětlit. A když chodím po tom ostrově, něco se ve mně probouzí. Francouzi tomu říkají touha po životě, Němci potěšení ze života a Italové láska k osudu. Je to tak pevné, temné a přitom plné bezrozporného světla! Kolikrát si pak na to vzpomenu a budu si myslet, že je to tím klavíristou a hlavně, že je to ostrovem. Až příliš často budu mluvit o tom, že bych se sem někdy rád přestěhoval. Stěhování duší po této planetě asi nemá jiné důvody.

Sedím na obřím květináči uprostřed svého bohnického bytu, kouřím a piju hruškový džus. Už nikdy se na Hvar nevrátím. A i kdyby, budou mě bolet klouby a výšlap k hřbitovu s bílým kostelíkem asi vzdám. I kdybych se tam přece jen vyškrábal, čas už nevrátím. Také v hlavním kostele by nehráli Musorgského a pokud ano, trhalo by mi to uši, protože se od té doby velmi prohloubil můj hudební sluch.

Zkusme si představit, že jsem tam zůstal a zamiloval se do nějaké osoby, jako jindy Jekatěrina Jegorovová do mě. To je ale jiný příběh o plných rtech a pevných stehnech mladé Rusky. Moc se mi nechce si přiznat, že vnější okolnosti mají nějaký smysl, přitom ale chápu, že rozhodují o všem. Mimo ně není nic podstatného. To, co se děje, je totiž úplný základ. Tak tedy bych se zamiloval na Hvaru do chorvatské dívky a navštěvoval ji o prázdninách rok co rok. Celou tu dobu bych se na to těšil, ale vztah na dálku by jí nesvědčil, takže by to nakonec dopisem ukončila. I to se děje, žádný důvod se podřezat, koučuju Alenu, která by to řešila žiletkou. Zatímco od Rusek mi vždycky chodily parfémy na kartičce, Češky posílaly kousky kůže a krev. Není nic hlubšího než lidská naděje, nic ale není mělčího než její naplnění, psal už Michel de Montaigne v Esejích ze života.

Bláznivý Rumun mi hraje z počítače tu skladbu ve 20. roce 21. století. Musorgského Obrázky. A počítač. Žádné světlo a už vůbec ne ostrov. Kdysi, když začalo být možné hledat si hudbu na síti, věnoval jsem se jen tomu a přestal studovat. Proto je má mysl utvářena zcela jinak než mysl mých současníků. Byl jsem jedním z prvních, kdo ztratili víru v systém a logiku, jako první jsem se vydal všanc hédonismu internetu a jeho nedozírných možností.



Dnes tak žije skoro každý, ale dřív tomu tak nebylo a tohle průkopnictví si přičítám k dobru i ke zlu. Smetl jsem z povrchu zemského řád. Začal stavět zikkuraty a klanět se modlám, prasatům. Rozhodl jsem se zešílet a stát se sám sebou stůj co stůj.

Zlaté prase od té doby nevídám jen o Vánocích, a nemusím jezdit na Hvar, abych vytáhl ze skříně plavky, nemusím slyšet interpretaci chorvatského klavíristy, abych si dokázal zpřítomnit bezútěšnost nebo chlad, krásu nebo veselost, nemusím nic a přece dělám všechno, po svém a organicky. Zkouším vykřičet své aleluja do nejčernějšího vesmíru planet. Podobně jako Svjatoslav R., největší klavírista 20. století, jsem se sebou pořád lehce nespokojen. Modlím se proto za spokojenost a přitom strojkem upravuju Aleně chloupky v rozkroku. Je to naše nová hra, ke které se v budoucnu už radši nebudeme vracet.





Vlastně není nic, na čem bychom mohli stavět. Na tom holení? Na náklonnosti, která se nestala osudovou? Nebo na spříznění volbou? Co je to za blbost? Já jsem si Alenu nezvolil a ani ona nevytáhla v tombole papírek s mým jménem. Nejsme tedy vůbec spřízněni, ale pokud přece jen nějak, tak určitě ne volbou. Rozhorlen mlátím do dna květináče nedopalkem od cigarety, nejsem se sebou spokojen, řekl by ten přitroublý ruský pianista a otevřel knihu spánku na libovolné stránce. Také já pomalu usínám, rozčarován vlastní plytkostí a zároveň mrtvolně klidný, všechna rozhodnutí byla už v minulosti učiněna, teď už zbývá jen čekat a potměšile růst.

AUTORKA ILUSTRACÍ KE KNIZE: ***TEREZA LAZNOVÁ***







KNIHU SUKNIČKÁŘ VYDAL FOKUS PRAHA V NOVĚ VZNIKLÉ EDICI LUNA. KŘEST PROBĚHL 22.11. 2022 V KAVÁRNĚ LIBERÁL.



ZÁŽITEK

SNY JAKO PROGRAM K **NĚČEMU VYŠŠÍMU**

Prožité déjà vu

Když jsem byla v léčebně, měla jsem sen. Vlastně to nebyl sen, spíš jsem prožila déjà vu, ale nejen já sama v danou chvíli. Prožila jsem déjà vu společně se svojí spolubydlící, ve stejný čas, na stejném místě. Jakmile se vám tohle stane, bojíte se znovu usnout, neboť je večer, jste v léčebně a vám právě dovezli léky. V tom by nebyl žádný problém, kdyby se to nestalo již podruhé.

Jak je ta říkanka: "Knock, knock on the door, who's there?" No a přesně takhle nám jednou přivezli léky, v ten samý večer dvakrát. Nebyl to sen, nemohly se ty sestry splést. Byly vždy velmi pečlivé, nachystaly léky do krabiček podle jména a stejně, jako když vám v mateřské škole vezou svačinu, tak i ony měly svůj vozík a rozvážely léky. Ano, stalo se to. Jako když se přesunete v čase. Tak se to stalo.

Zaklepaly jednou, a pak ještě. A i podruhé znělo ode dveří: "Vezeme vám léky." Ano, bojíte se usnout, bojíte se, že znovu zazní: "Knock, knock on the door..." Nezaznělo.

Potřetí už by mě to vyděsilo natolik, že bych si myslela, že jsem v nějakém hororovém béčkovém filmu. A ujištění spolubydlící, že už nám tady z toho nejspíš hrabe, moc nepomohlo a hlavně, nebylo to přesvědčující. Zůstala taková zvláštní pachuť toho, že je něco mezi nebem a zemí, jak se tak říká, něco, co nás přesahuje... A my to absolutně nemůžeme ovlivnit.

Snové déjà vu

Zdál se mi jednou sen o hřbitově. Nebyl to ledajaký hřbitov, které tu běžně vídáme. Připadal mi dost odlišný od těch českých, spíš takový italský. Byl dost zvláštní, s výhledem do krajiny.

Před atakou jsem se byla podívat v Holešově. Tehdy jsem studovala ve Zlíně režii - scenáristiku a jezdila po okolních městech a vesničkách, protože mě bavilo poznávat, bavilo mě poznávat nová města, nepoznaná místa. A tam se náhle přede mnou zjevil onen Židovský hřbitov. Když jsem vešla, pocítila jsem zvláštní mrazení, něco na mě dýchlo, spirit tohoto místa byl uchvacující, ale nejen to, proběhlo mi hlavou: „Tady už jsem jednou byla!“ A pak jsem si uvědomila: "Tohle je hřbitov z mého snu, který se mi zdál před několika lety." Pamatovala jsem si ho přesně, tehdy před atakou jsem měla pamatováka na sny.

Tenkrát, když se mi sen zdál, stála jsem tam, uchvácená tím místem a pak jsem se probudila. No a nyní jsem se ocitla na stejném místě. Akorát to nebyl sen. Byla to skutečnost a mnou projela neuvěřitelná energie, pocit něčeho velmi přítomného.

Můj sen se tedy proměnil v realitu. Našla jsem místo, které se kdysi objevilo v mém snu. Teď tu bylo, zhmotněné a vražedně stejné.

Jak je to se sny a déjà vu

Zdá se to být zvláštní, ale tyhle prožitky jsou pro mě velice důležité, jelikož určují moji mysl. Nebo alespoň důležité byly a mou mysl reálně určovaly. V té době jich bylo samozřejmě víc, ale nechci se o nich moc rozepisovat, protože píšu z tohoto období knihu. A snad ji jednou i vydám.

Od ataky jsem si dávala na sny pozor. Dávala jsem si pozor na duchovno. Nematlala jsem si tím hlavu, protože jsem se bála. Bála jsem se, že přijde další ataka. Zájem o judaismus apod. totálně opadl. A bylo to tak dobře. Nemohla jsem v tom dál pokračovat. Bylo to náročné, a pro tělo i mysl zdrcující.

Zaměřme se na to, co nám chtějí naše sny, ty, které sníme, říct. Co nám sdělují? Proč se nám právě tohle zdá? Jsou to naše přání, strachy a touhy? Zdá se, že ano. Ale co když se nám zdá o něčem, co nás přesahuje?



RYTINA DO VOSKU ***LILI***

Otázkou zůstává, proč si vlastně myslíme, že nám chtějí naše sny něco sdělit? Budoucnost nám rozhodně neukazují, nejsou jasnovidné. Tak proč se v nich vlastně tolik pitváme? Protože jsou živé a čím víc se nám snaží něco sdělit, tím víc si toho všímáme. Otázkou tedy je, jestli se sny snaží sdělit něco nám, nebo my se něco snažíme sdělit snům.

Jak lze interpretovat sny

A proto, co jsou to sny? Jsou to výplody naší fantazie, anebo je za tím něco víc? Nějaká nám neznámá síla v podobě fantaskních obrázků? Jistě, že i sny jsou zkoumány, a že vyšlo mnoho publikací, včetně snářů samotných. Ale víme o nich opravdu vše? Ani zdaleka ne.

Existuje jeden citát, jistě ho znáte.

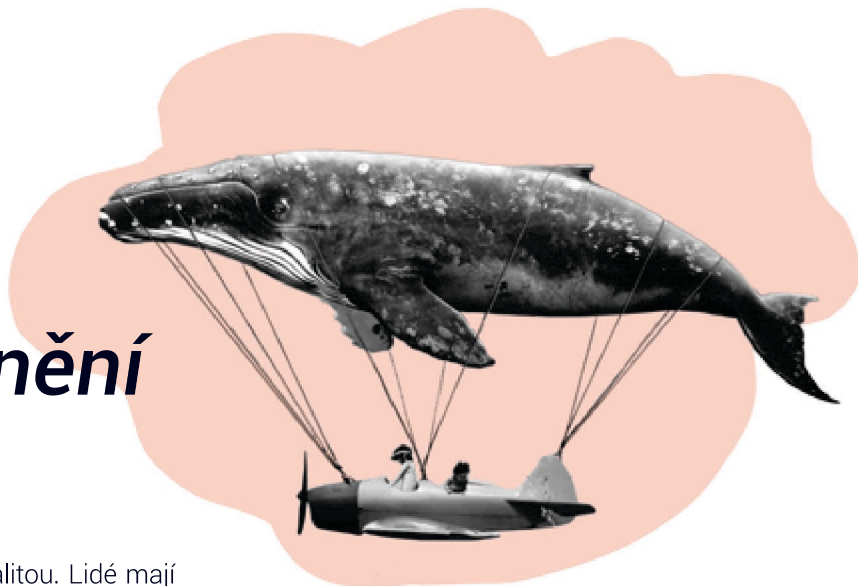
"V noci jsem snil, že jsem motýlem, a teď nevím, zda jsem člověkem, který snil, že je motýlem, nebo zda jsem motýlem, kterému se zdá, že je člověkem."

A v čisté formě zní takto:

Zdálo se Čuangovi, že je motýl, jenž poletuje kolem, motýl se cítil motýlem, nic mu nechybělo, nevěděl, že je Čuang. Náhle se probudil a ustrnul, je Čuang! A teď neví, zdálo se Čuangovi, že je motýl, nebo se zdá nyní motýlu, že je Čuang? Čuang nebo motýl, přece tu musí být nějaký rozdíl! A tomu se říká proměnlivost věcí!

A takhle lze vysvětlit a interpretovat sny. Vlastně nikdy nevíme, jestli se nám zdají, nebo my se zdáme jim. A takhle je to se sny a déjà vu.

KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ



O lucidním snění

Tomáš cestuje sny jako my normální realitou. Lidé mají namířeno do exotických krajin za pomoci letadla, zatímco Tomáš prozkoumává snovou realitu. Lucidním sněním se zabývá přes 20 let, ale přesto nechápe, proč se tak děje. Ví jen, že tomu tak je. A za tu dobu byly stovky snů. Ve snech měl konverzace s lidmi, kteří mu nevěřili, že jsou v jeho snech. Lidé v jeho snech mají vlastní pocity, myšlení, tváře i příběhy.

Tomášovi se nikdy nezdál stejný sen dvakrát. Vždy je co objevovat. Člověk vstupuje do různých světů, kde je možné být a pozorovat, i když člověk nerozumí tomu, co se tam děje.

Jednou skočil do jezera a cítil vodu, ale nebylo to jako skutečné zahučení do vody. Bylo to mnohem zajímavější. Je těžké to popsat slovy. Ve snech mají věci vlastní hmotu a podstatu. Je možné zaklepat na stůl a ono to zní. Je možné sedět na židli. Ale neplatí tam fyzikální zákony. Můžete projít zdí nebo se vznášet.

Jeho cesty mu někdy asociují Ježíše Krista. Zatímco Ježíš řekl uzdrav se a ono se tak stalo, Tomáš lidi ve snech také uzdravoval a dával jim dary. Třeba i peníze, které tahal z bezedných kapes. Svíčky zapaloval vlastní myslí. A při tom všem byl vědomý. Věděl, že spí, dělal to vědomě a podle svého rozumu.

Ve snech se choval s porozuměním toho, že tam může cokoliv. Uzdravovat, levitovat nebo jen pozorovat. Návraty zpátky nejsou těžké. Celou dobu ví, že je ve snu. Jen otevře oči a je zpátky. Neví, kde se to vše odehrává, ale snové světy mu přijdou skutečné. Možná i více skutečné než opravdová realita. Skoro ho až děsí, kolik je tam možností.

Jak lucidně cestovat? Carlos Castaneda doporučuje dívat se ve snu na vlastní ruce. Můžete se koukat na nohy nebo na břicho, ale ruce jsou nejsnažší. A po chvíli už nemusíte koukat, protože víte. Absurdity také mohou informovat, že spíte. Třeba když ve škole učí slon místo učitele nebo tam s vámi sedí krokodýl. Koukat na ruce pomáhá dobít energii. A lucidní snění může trvat různě dlouho. Někdy sníte celý den, jindy pár vteřin. Může trvat několik měsíců, než se to podaří. V dnešní zrychlené době to může být těžké praktikovat. Tomáš s přáním snít a podívat se na vlastní ruce usínal půl roku. Poprvé, kdy se mu to podařilo, mu to přišlo jako zázrak a žije z toho do dneška.

Snění prohlubuje dávat jazyk na horní patro. Všechno se zostří a vnímání se odliší od běžné reality. Není to ale snadné. Má to velké účinky, ale Tomáš neví proč.

Tomáš ale také varuje, že by člověk měl být upevněný a uzemněný, než lucidní snění zkusí. Může vám začít připadat, že je opravdová realita stejně měňavá jako ta snová. Že je možné v této realitě to samé co v té snové. Ale to samozřejmě není pravda.

TOMÁŠ KRISTAN A PAVEL OULÍK

Zakořeněné sny,
tedy sny, co v nás zůstávají

Jaké sny jsme měli jako děti a jak se naše sny vyvíjely v průběhu časů.

Jako malá jsem snila o spoustě věcech. Měla jsem představy o tom, jaké to asi bude, až vyrostu atd. atp.

Když se nás učitelka v první třídě zeptala, čím bychom chtěli jednou být, až vyrosteme, ať to nakreslíme, měla jsem jasnou představu.

Jednou bych chtěla být malířkou na Karlově mostě. Nevím, jak mě to napadlo, bylo mi šest, možná sedm, ale tu představu jsem ztvárnila. Ještě ji mám někde schovanou. Sešit s kresbičkou, na které já, jakožto již dospělá, maluji na Karlově mostě v Praze.

Ta představa byla velmi lákavá a zajímavá, alespoň pro mě v té době. Moje sny se však od té doby vyvíjely a vyvíjejí dodnes. Párkrát jsem si napsala, čeho všeho bych chtěla jednou dosáhnout. Nebylo toho málo. Jen nevím, co všechno se mi splnilo.

Chtěla jsem potkat pár známých lidí, celebrit, něco vytvořit, co tu po mně zůstane, něčemu se naučit, co mě bude provázet nejen několik dní, něco umět pořádně, abych si připadala důležitá.

Nejsem si jistá, jestli se něco z toho splnilo, myslím, že ani ne. Ty fajfky nebyly dokončeny. Možná tak napolo.

Jak jsem již psala, měla jsem a mám spousty snů. Těch splněných i těch nesplněných. Kam nás vlastně naše sny vedou? Určují naše kroky, to nepochybně, lajnují naši cestu, kterou se vydáváme. Říkáme si: "Takhle je to správně. To dává smysl." Ale dává? Je tomu opravdu tak?

Myslím, že pro člověka jako takového ano. Hledání smyslu života je však kontraproduktivní. Smysl totiž může být v maličkostech, které děláme. A když se to, co říkáme slučuje s tím, co děláme. A když uděláme dobrý skutek, také se to počítá. I v tom může být smysl.

A sny a láska? Může se to vůbec spojovat? Může se to vylučovat? Ne, protože život je láska. A svět… Ten proklatě bezcitný svět.

Můj nejoblíbenější film se jmenuje Heartless a v songu pro tento film, který nazpíval Jim Sturgess, který v něm i hraje hlavní roli, se zpívá: "Vrať se a dokaž mi, že svět není bezcitný." Vrať se a dokaž mi, že svět není bezcitný… Hm, myslím, že to není svět, kdo je tady bezcitný. Myslím, že to lidé bývají bezcitní.

V jednom mým oblíbeným songu se naopak zpívá "Keď vidíš svet ako zle miesto, vymeň optiku." Budu si muset pořídit nové brýle, nevidím už skoro nic… A tenhle svět je děsivej. Lidi jsou děsiví. Myslíte, že někoho znáte, ale opak pravdou jest…

Můj poslední sen byl najít opravdovou Alt Er love. Spřízněnou duši. Chtěla jsem to tak moc, až jsem přestala věřit, že skutečně existuje. A pak se objevil, moje Alt Er love. Věřila jsem mu, věřila jsem našemu vztahu, věřila jsem všemu, co byl a co ztělesňoval. Ale on naplňuje přesnou definici slova Heartless. Bezcitný… vrať se a dokaž mi, že svět není bezcitný.

A proto i já byla bezcitná. Bez jediného slova jsem zvedla kotvy. Nezbyl jediný důkaz toho, že bych kdy existovala, jako bych nebyla. Vypařila jsem se. Bezcitně a bez vysvětlení jsem zmizela z života alt er love.

A nyní uvažuji dál o svých snech, těch splněných i těch nesplněných, a mám i nové, které bych si chtěla splnit. Život mi trochu připomíná klip od UNKLE – Rabbit In Your Headlights. Prostě musíš vstát, když tě srazí auto, musíš. A ta auta tě sráží tak dlouho a pořád, až nakonec se o tebe jedno z nich přerazí… A právě v tom je síla člověka, z bolesti a bezcitnosti najít východisko. Tím východiskem je láska a tvorba. Jednou mi jeden moudrý muž řekl, že když nevím odpověď, je dobré se z toho vypsat… A já dodám - nebo cokoliv vytvořit. Myslím, že tím gró je právě umění a cokoliv, co vytvoříme, protože to jediné dobré po nás zůstává, ať už v jakékoliv formě a podobě.

KLÁRA VĚŽNÍKOVÁ

PARALELNÍ ŽIVOT

Nikdy jsem nepatřila k lidem, kteří tvrdili, že jedině na naší zemi je život.

Vždyť jenom když se podíváte na oblohu, kolik hvězd, planet, měsíců vidíte? Desetitisíce, statisíce? A to, co vidíme, je pouze nepatrnou částí celého vesmíru a velcí astronomové tvrdí, že takových vesmírů je nekonečné množství, jenom o nich nevíme, protože je nejsme schopni vidět (některé jsou schované za mlhovinou, jiné nejsme schopni vidět ani tím největším dalekohledem, protože jsou až za Mléčnou dráhou, za sluncem ...). Tak si myslím, že v tak obrovském množství je dost pravděpodobné, že i někde jinde byl stvořen život. Otázkou je pouze jaký život? Jak funguje?

Na straně druhé ale také nepatřím k těm, kteří vidí všude komploty zelených příšerek, modrých mužíčků, či šedých obrů.

Myšlence reinkarnace a paralelních životů jsem ale také nikdy moc nakloněná nebyla. Asi patřím k těm, kteří moc nevěří tomu, co si nějak neumí vysvětlit, či aspoň představit. Toto ale trvalo jen do doby, kdy jsem sama prodělala klinickou smrt a pět týdnů v kómatu, kdy jsem opustila své tělo, letěla vstříc světlu, přitom byla tady a zároveň tam, a znovu si prožila celý svůj život. Neviděla jsem ho jako film v kině, ne, to ne. Prostě jsem si ho celý znovu žila, akorát mnoho situací z pozice druhé osoby. Třeba při fyzické konfrontaci, nebo když jsem někomu (byť i jen slovně) ublížila.

Od té doby jsem o tom všem začala aspoň hodně přemýšlet.

Později, to už jsem seděla na invalidním vozíku, jsem navštěvovala různé kurzy a na jednom takovém jsem se setkala s velkým léčitelem a šamanem. Tam jsem měla úžasnou příležitost zažít na vlastním těle opravdové šamanské léčení, při kterém jsem se vrátila do jednoho ze svých minulých životů. Přes moji nedůvěru v minulé životy jsem jejich existenci musela připustit, jinak si to, kde jsem se octla a co všechno jsem si tam prožila, neumím vysvětlit. Hodně věcí jsem ale díky tomu pochopila. A nebyl to zážitek pro mě vůbec příjemný a dost nerada naň vzpomínám. Ale zase díky tomu jsem pochopila některé mé zdravotní a psychické problémy (některé fóbie a strachy). Právě jim jsem tam totiž byla vystavena.



KRESBA **LIAMREN XIII** CESTOVÁNÍ VE SNECH

O to příjemnější však byly trans meditace, do kterých se člověk dostal do transu za rytmu šamanských bubnů, doprovázených šamanským zpěvem. Samo o sobě fascinující, ale ty prožitky při tom! Tak krásné jsem ani sny nikdy neměla.

Tak jsem se například ocitla v životě, ve kterém jsem byla obrovským chlupatým a silným medvědem (asi proto, že jsem malá, slabá a toužila jsem být velká a silná). Pro mě tudíž velmi zajímavá zkušenost být velkým, silným, chlupatým medvědem, ze kterého jde strach a kterého se každý bojí. Ale každý se mě bál a nikdo se nechtěl se mnou kamarádit. A tak jsem si z tohoto prožitku vzala ponaučení, že být silný ještě neznamená být oblíbený a mít spoustu přátel. Někdy opak je pravdou.

Jindy jsem žila život jako krásný motýl (asi proto, že jsem vždy toužila být krásná, opět v blahé naději, že tak budu mít lehčí život). Taky jsem si ale zkusila, jaké je to žít život plný krásy, lehkosti a volnosti. Ale krása také není všechno. I to jsem tady pochopila. A už vůbec není zárukou štěstí.

Naučila jsem se tam dostat se do změněného stavu vědomí. Úžasná věc! A dozvěděla se také, proč to dělat. Dodnes to praktikuji a využívám. Například při meditacích, při hluboké relaxaci. Jak meditace, tak relaxace jsou mnohem hlubší, intenzivnější, zajímavější. Nebo při cvičení čchi-kung se dostávám do tzv. „stavu čchi-kung". Jedná se o stav mysli, při kterém se plně soustředíte na práci s energií (je to něco úžasného a všem doporučuji) a na vizualizaci věcí, nebo stahů, či pohybů, které normálně běžným okem nevidíte. Ostatní věci, jako je pohyb a dýchání, jdou potom úplně samy.

Jak léta utíkají a přibývají, asi každý člověk začíná vzpomínat. Vzpomínat mimo jiné i na lidi, které měl rád a kteří ho předešli na cestě na věčnost.

Jedním z lidí, na které ráda a často s láskou vzpomínám, byl Vašek. Vzácný a moudrý pán, který ovládal několik světových jazyků, a i když sám na invalidním vozíku, jezdil po světe, tlumočil, překládal knihy, zastupoval vozíčkáře na kraji, pomáhal jim vyřizovat a zařizovat vše potřebné, pomáhal jim hlavně k soběstačnosti a vlastnímu bydlení. Byl nekonečně laskavý, trpělivý a přívětivý.

S tímto vzácným pánem jsem se seznámila v lázních a až do své smrti mi psával ty nejkrásnější dopisy, jaké si jen dovedete představit. Každý z nich začínal slovy: „Má drahá přítelkyně, jsem nekonečně šťasten, že Vám můžu napsat."

Vašek byl ze staré školy a vykání a úcta k ženám byly tak pro něj samozřejmostí. Trvalo mnoho let, než jsme si začali tykat. A i když byl mezi námi velký věkový rozdíl, rozuměli jsme si. Stačil jeden jediný pohled a věděli jsme, co si ten druhý myslí, jak se cítí, že ho něco trápí …

Dodnes mě moc mrzí, že jsem nikdy za ním do Prahy nepřijela, mnohé by mě naučil. Ale byla jsem velice mladá a hloupá. A pod neustálým a přísným dohledem rodičů, kteří si mysleli, že když mě neposlouchá mé tělo a oni mi musí pomáhat, musí dbát i o můj soukromý život a v něm chlapi v žádném případě nemají co dělat! A čisté přátelství mezi mužem a ženou (i když jsou oba na invalidním vozíku) považovali za nemožné.

Čím jsem ale starší, tím víc na Vaška myslím, vzpomínám a tím víc mě to vše mrzí. Vše, co jsem neudělala a mohla jsem a měla jsem. Tak moc bych chtěla vrátit čas. Jít za ním a říct mu, co všechno pro mě znamená a jak moc si ho vážím a jak moc jeho přítomnost a jeho rady potřebuji.

Dnes, při hluboké relaxaci a jednom takovém změněném stavu vědomí, a možná i v důsledku toho, že jsem před tím zrovna hodně myslela na Vaška a na to, jak moc bych s ním potřebovala mluvit, se něco stalo. Najednou jsem se ocitla uprostřed víru, který mě někam unášel. Bylo to jako být v trychtýři, točila jsem se, čím dál, tím víc a rychleji, a až to bylo jako točení se na místě, něco mě vtáhlo a já se najednou ocitla u Vaška v pokoji. Zajímavé bylo, že v tomto paralelním životě neseděl na vozíku, ale v křesle a já také neseděla na vozíku, nýbrž stála u dveří. Cítila jsem jeho přítomnost, jeho blízkost a říkala mu vše, co jsem měla na duši a na srdci. O tom, jak mi je to strašně moc líto, že jsem nestrávila víc času s ním a neposlouchala, co mi povídá. Že jsem byla strašně hloupá a že kdybych mohla vrátit čas, nebo se k němu nějak dostat, bylo by všechno jiné.

Povídala jsem mu všechno to, co jsem mu za jeho života říct nestihla.

I když byl se mnou ve stejné místnosti, kousek ode mě, cítila jsem tu obrovskou propast, která nás v té chvíli dělila a kterou jsem já nemohla nijak překlenout. Propast, kterou bych nejraději zaplnila svými slzami, abych ji poté mohla přeplavat.

Přesto všechno jsem moc chtěla zůstat s ním, ať je kdekoliv, ať žije kdekoliv, slyšet jeho slova… Kdekoliv …
Najednou jsem v hlavě zaslechla jeho hlas: „Jestli opravdu chceš, zůstaň".

Obrovské nekonečné štěstí mě zaplavilo. Má ústa už málem vykřikla: „Ano! Chci!"

Vycítil to a zarazil mě: „Museli bychom se kus cesty vrátit. Opravdu chceš jít zpět?"

Poté se mě ještě zeptal: „Chceš znovu všechno prožít? I všechny ty bolesti, útrapy, ponižování? A nebylo toho za ty roky málo, já vím. Tvrdá dřina, slzy, pot, smutek, bolest, samota … Všechno, všechno by se vrátilo, úplně všechno bys musela prožít znovu."

A já najednou zaváhala – znovu prožít všechno to ponižování, které jsem si musela jako člověk na vozíku nejednou vytrpět? („Proč jezdíte autobusem, když máte vozík … zabíráte moc místa … kvůli vám si nemůžu sednout …. Nenakládejte ji, nebo kvůli ní zmeškám vlak … nenaložím vás, neboť prší ….") Znovu prožít všechny ty bolesti, které mě doprovázejí dvacet čtyři hodin denně už mnoho let a na které nic moc nezabírá a postupem času je to čím dál, tím horší.

Znovu prožít všechny ty bolesti ze ztráty někoho milovaného, když navždy odchází? A Vašek odešel o mnoho let dříve než já. Vidět umírat někoho, koho jsem milovala víc než sebe? Vidět ho umírat a nemoci mu pomoct? Opravdu toto chci? A zvládla bych to?

Nevím. Zaváhala jsem a v té vteřině vše zmizelo a já byla vyplivnuta vírem zpět na tuhle zem, do této reality, do tohoto života.

Nemyslím na to, co to bylo. Ani nemyslím na to, proč to bylo. Ale jedno vím určitě – nebyl to sen.

© COPYRIGHT NA SCESTÍ #8 / 2022

Redakční tým: Tereza Saxlová, Pavel Oulík, Tomáš Vaněk, Josef Gabriel, Klára Věžníková, Michal Kašpar, Kateřina Málková, Ondřej Rubeš, Jiří Krupička, Věra Dumková, Ivan Břešťák.
Grafika a layout: Alžběta Širůčková
Kontakt: kontakt@offtheroad.cz
www.offtheroad.cz

ČASOPIS VZNIKL S PODPOROU
MAGISTRÁTU HLAVNÍHO MĚSTA PRAHA



Off the road

web pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

www.offtheroad.cz

Na scestí magazín

#8 / 2022

